Shantika Ebi Ch

BACA BUKU INI SAAT ENGKAU INGIN BAHAGIA

Sesungguhnya Bahagia dan Kesedihan itu Bagai Dua Sisi Mata Uang

Shantika Ebi Ch

BACA BUKU INI SAAT ENGKAU INGIN BAHAGIA

Sesungguhnya Bahagia dan
Kesedihan itu Bagai Dua Sisi Mata Uang

Kata Pengantar

Di dalam buku *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati (2007),* Erbe Sentanu menyinggung bahwa di balik hiruk pikuk kegiatan manusia di dunia ini ada satu hal yang dicari. Jika mendapatkannya maka kita seperti mendapatkan seluruh isi dunia, tetapi bila tidak memilikinya–meskipun mungkin memiliki segalanya –kita seperti tidak memiliki apa-apa.

Satu hal tersebut adalah bahagia, dambaan dan impian setiap manusia. Bahagia merupakan perasaan yang penuh dengan kedamaian, ketenangan dan ketenteraman sehingga setiap tahapan hidup terasa begitu indah. Memang bersama dengan penciptaannya, manusia telah dilengkapi dengan seperangkat tubuh, akal dan hati yang semuanya mendukung untuk bahagia.

Namun, permainan dan pergula tan hidup sering kali "merampok" rasa bahagia yang merupakan fitrah manusia. Jiwa dan pikiran salah arah alias bengkok sehingga bukannya dekat dengan bahagia malah semakin jauh. Masalah hidup yang semakin kompleks kadang membuat kreativitas mandeg, dunia terasa sumpek dan pikiran begitu pendek.

Jika bahagia adalah fitrah manusia, siapa saja dapat merasakannya. Buku sederhana ini mencoba membantu dalam meraih bahagia. Berangkat dari catatan kecil yang sering

tercecer dalam kehidupan serta melalui perenungan pribadi dalam memaknai bahagia, semoga buku ini menjadi salah satu inspirasi dan menjawab kegelisahan para pencari bahagia.

Yogyakarta

Daftar Isi

BAB I

Penjara Mitos Kebahagiaan

Sebelum berusaha menggapai kebahagiaan dengan dibantu oleh langkah-langkah serta kunci menjadi orang bahagia yang akan dibahas pada bab selanjutnya, ada baiknya terlebih dahulu membekali diri dengan mitos tentang kebahagiaan. Perlu adanya evaluasi dan melakukan pengkajian ulang secara menyeluruh terhadap cara pandang selama ini tentang bahagia.

Mitos dalam hal ini dapat dipahami sebagai suatu tradisi dan anggapan yang telah turun temurun serta umum dijumpai namun belum jelas kebenaran sesungguhnya. Sebagian mitos memang benar adanya dan dapat dijadikan pegangan dalam kehidupan keseharian. Namun, sebagian mitos justru dapat menyesatkan dan menjadi dasar mengapa orang memiliki pola hidup dan pikir yang kurang tepat.

Mereka yang tidak bahagia pada umumnya terperangkap dalam penjara mitos kebahagiaan. Terkurung dan mendekam dalam mitos sehingga tidak dapat melihat dunia luar yang menuntun untuk merasakan bahagia. Diri yang terikat dengan mitos akan sulit untuk bahagia, mitos sudah menguasai sedemikian rupa.

#1 Kebahagiaan Berasal dari Benda atau Jika Memiliki Sesuatu

Selama ini jika disebut kebahagiaan, pastilah pikiran banyak orang akan terbayang dengan uang yang banyak di bank, rumah yang mewah, mobil berkelas, menempuh pendidikan di sekolah international, memiliki jabatan strategis, pekerjaan bergengsi dan sebagainya. Ketika orang memiliki semua hal di atas, orang di sekelilingnya menilai tentulah mereka bahagia. Sebaliknya, saat orang lain tidak memiliki hal-hal di atas orang akan melihatnya sebagai orang yang tidak bahagia.

Pola pikir manusia telah dipengaruhi oleh banyak hal. Semua yang kira-kira akan membuat hidup menjadi lebih mudah dan lancar langsung disebut sebagai sumber kebahagiaan. Padahal jika ditelusuri dan dikaji lebih dalam, sebenarnya bahagia itu adalah sebuah perasaan. Pada hakikatnya perasaan bersumber dari dalam diri sendiri.

Perasaan adalah sesuatu yang tidak dapat dilihat dengan pancaindra tapi dapat dirasakan kehadirannya. Perasaan juga bersifat subjektif di mana dalam keadaan yang sama, penilaian dan perasaan setiap orang akan berbeda. Saat orang mengganggap tidur di kasur yang empuk di rumah mewah membuat bahagia, orang yang tidur di rumah mewah dengan kasur empuk tersebut belum tentu berpendapat dan merasakan demikian. Mungkin saja mereka "iri" melihat orang miskin yang tidurnya jauh lebih nyenyak di gubuk sederhana.

Begitu juga dengan orang yang memiliki banyak uang di bank, mobil paling mahal, sekolah di kampus terbaik, pekerjaan terbaik dan lainnya. Belum tentu mereka merasakan semua itu menjadi sumber bahagia mereka. Berhati-hatilah dengan penglihatan mata karena tidak semua yang dilihat oleh mata itu benar begitu dalam dunia nyata. Berhati-hatilah dengan pikiran karena tidak semua yang terpikirkan atau dianggap benar seperti itu adanya.

Semua hal tersebut lebih tepatnya disebut sebagai pendukung kebahagiaan, bukan penentu kebahagiaan. Artinya, semuanya relatif dan sangat subjektif. Jika penentu kebahagiaan, tentulah semua orang yang memiliki bahagia tapi kenyataannya tidak. Orang gelandangan dan rumah gubuk bahkan tidur mereka jauh lebih nyenyak. Orang miskin dengan makan nasi saja kadang merasa lebih lahap dan terasa enak. Orang punya banyak harta begitu cemas dengan hartanya. Punya rumah gedung besar tapi tidak merasa tenang di dalamnya. Kuliah di tempat terbaik tapi tidak nyaman dan kurang menikmati.

Bahagia menurut KBBI adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan). Kesenangan dan ketenteraman hidup lahir dan batin. Jika pengertian dasar bahagia seperti ini, berarti kebahagiaan sebenarnya tidak ditentukan oleh benda atau hal-hal yang terlihat seperti di atas. Baik memiliki banyak atau sedikit, kebahagiaan bisa dipunya. Karena kebahagiaan adalah perasaan individu sehingga tidak mudah menetapkan standarnya.

Jika demikian, tentukan dan pahamilah kebahagiaan sendiri. Baik saat memiliki benda yang dipikir bahagia atau tidak

sebenarnya kebahagiaan itu dapat dirasakan dan dipunya. Kadang kita terlalu jauh mencari bahagia ke sana dan kemari. Terkadang merasa lelah, kurang tidur, sakit berhari-hari dan capek yang tidak terperi mencari bahagia. Padahal kebahagiaan itu begitu dekat, ada di sini dalam hati. Dalam ketiadaan materi atau tidak, kebahagiaan itu selalu ada. Jika bahagia adalah perasaan, seharusnya perasaan bahagia dapat diciptakan dalam semua keadaan.

#2 Bahagia Karena Sempurna

Sempurna merupakan sebuah kata yang berarti lengkap, tanpa cacat dan tiada yang kurang. Manusia sejatinya adalah makhluk yang tidak sempurna, apakah makhluk yang tidak sempurna hidupnya akan sempurna? Tentu saja tidak. Sebagai makhluk yang memang tidak sempurna tidak ada kehidupan manusia yang sempurna.

Ketika ada orang yang mengatakan hidup seseorang sempurna, dia hanya melihat sesuatu yang tampak. Meskipun seseorang dengan percaya diri mengatakan hidupnya sempurna, mungkin hanya sempurna saat itu saja atau sementara waktu. Tiada kesempurnaan dalam hidup ini karena sempurna hanya milik Pencipta.

Perlu ditanyakan lagi apa standar sempurna yang selama ini dikedepankan sebagai syarat bahagia. Jika sempurna dikaitkan dengan fisik yang lengkap, pekerjaan idaman, wajah rupawan,

harta yang cukup, keluarga yang harmonis dan keinginan yang terpenuhi, maka ini juga tidak cukup menggambarkan kesempurnaan.

Jika maksud sempurna saja masih belum jelas dan sulit diukur maknanya, bagaimana bahagia akan dipatokkan dengan kesempurnaan. Sudah jelas tidak ada seorang pun manusia di dunia ini yang sempurna, tanpa cela dan hidupnya hanya diisi dengan senyum tawa.

Hidup manusia bergulir dan berjalan setiap waktu. Setiap orang akan merasakan semua keadaan manis pahit hidup, tenang, gelisah, bahagia dan resah. Semuanya akan dialami secara seimbang dengan waktu dan kadar yang berbeda. Oleh sebab itu, sekali-kali jangan meletakkan kebahagiaan kepada kata sempurna. Ini hanya angan-angan yang tidak akan pernah menjadi nyata.

Tidak perlu memaksakan diri menjadi sempurna dalam semua hal baru bisa bahagia. Entah kapan kesempurnaan akan dicapai, apakah akan mempertaruhkan kebahagiaan pada suatu keadaan yang tidak tahu apakah ada atau tidak. Penilaian sempurna adalah penilaian secara lahiriah dengan mata telanjang terhadap apa yang tampak. Tidak ada manusia yang utuh segala hidupnya meskipun manusia sebaik-baik penciptaan.

Tubuh mungkin sempurna tapi sifat pasti ada kekurangan di sana sini tapi mungkin tidak disadari. Keinginan manusia juga seabrek, yang tidak mungkin akan bisa dicatat dan terpenuhi semuanya. Dasar naluri manusia tidak pernah puas. Setelah

dapat yang satu, ingin yang satu lagi. Akan seperti itu saja keinginan manusia dari waktu ke waktu, tidak terkendali dan selalu ada maunya. Selalu merasa ada yang kurang. Dalam keadaan seperti ini, kesempurnaan tidak dapat menjadi pijakan dan pegangan untuk mendapatkan kebahagiaan. Bahkan saat seseorang merasa sempurna pun akan tetap tampak ada cela bagi orang lain.

#3 Bahagia Karena Dibantu Bahagia

Tak sedikit orang yang merasa ketergantungan dengan bantuan orang lain dalam menciptakan sebuah kebahagiaan. Bila dia memiliki sebuah hal menurutnya akan membantu dalam mencapai bahagia tetapi pada saat tidak satu pun orang yang sependapat, maka dia merasa lemah dan mundur untuk menjemput bahagianya. Semakin banyak orang yang menentang, akan semakin merasa terpuruk dan jauh dari impian bahagianya.

Apakah benar bahagia hanya dapat dirasakan ketika ada orang lain yang mendukung dan membantu dalam mewujudkannya? Tentu saja tidak benar. Sebenarnya kebahagiaan tidak ada hubungan yang kuat dengan bantuan orang meskipun dalam beberapa kasus orang lain memang dapat membantu dan mendongkrak dalam meraih bahagia.

Ketika sudah memutuskan sesuatu, memilih jalan yang diyakini akan mengantar pada bahagia teruslah berjalan sampai selesai.

Jangan pernah berhenti di tengah jalan meskipun orang-orang terdekat mungkin tidak setuju bahkan menghambat jalan bahagia. Pada hakikatnya orang-orang yang kita jumpai dalam hidup ini baik yang sangat dekat maupun hanya sekedar kenal mereka terpecah dalam dua kelompok.

Kelompok pertama adalah orang yang akan menjadi pendukung harapan. Orang ini seperti minyak yang membuat kendaraanmu melaju dengan cepat, menjadi tenaga yang menguatkan dan menjadi perpanjangan langkah serta tangan. Bahkan ketika si pemilik harapan seperti putus asa, dia akan menjadi pengingat sejati agar tidak menyerah pada keadaan apalagi menjadi korban ketidakberdayaan.

Sementara kelompok kedua adalah orang yang menghambat harapan. Orang ini motivasi mereka bermacam-macam bahkan kadang tidak ada motivasi sama sekali. Hanya sekedar menyampaikan opini pribadi yang bertentangan dengan orang lain. Mereka yang memang sedikit menjalankan politik tertentu mungkin menghambat secara terang mengatakan ketidaksukaan, merendahkan, tidak menyetujui dan hambatan lain. Meski demikian, sebenarnya tidak ada urusan yang serius dengan mereka karena mereka hanya bisa beropini tapi mereka bukanlah penentu masa depan seseorang. Tidak pula memiliki wewenang dan berkuasa untuk mengurus pilihan orang lain.

Orang-orang akan terus seperti itu saja, setuju tidak setuju, suka atau tidak suka, memberikan motivasi atau menjatuhkan. Sampai mati pun beragam *mindset* dan sikap manusia tidak akan pernah berubah. Jadi, bagaimana akan menggantungkan nasib dengan sikap orang lain? Semua pilihan hidup sebenarnya

kembali kepada mereka yang akan menjalani karena merekalah yang paling tahu apa yang sesungguhnya membuat mereka bahagia.

Jika sudah menemukan jalan menuju bahagia, baik jalan itu indah seperti taman berbunga atau malah ditaburi duri, maka gapailah. Jika tidak akan ada sebuah sesal yang akan menghantui dalam hidup karena tidak pernah berhasil melakukan sesuatu yang sangat diingini. Mental pecundang merupakan mental yang akan selalu terkenang sepanjang usia.

Para motivator bijak berkata bahwa pada hakikatnya orang-orang di sekeliling sebenarnya hanya akan menambah atau mengurangi keyakinan yang ada dalam dirimu. Jika yakin sesuatu akan membawa pada pusat kebahagiaan, fokuslah pada orang yang akan menambah mudah jalanmu mencapainya. Namun, tidak berarti bahwa harus menggantungkan bantuan mereka karena sejak lahir semua manusia sudah dianugerahi kemampuan luar biasa untuk membuat hidup mereka bahagia.

Ada atau tidaknya bantuan dari orang lain, bahagia dapat diraih. Jika bahagia digantungkan dengan bantuan orang, bagaimana kalau orang yang selama ini membantu berubah pikiran? Selalu ada keadaan di mana kawan dapat menjadi lawan. Mereka yang sebelumnya sangat baik bahkan menjadi jahat. Usia seseorang juga tidak pasti, begitu juga dengan naik turun hidupnya. Saat kondisi tidak mendukung untuk membantu, tentu orang tidak akan membantu. Begitu juga kalau mereka menutup mata. Gantungkanlah harapan bahagia pada dirimu sendiri dan Tuhan yang menciptakanmu karena dialah yang kekal abadi.

#4 Bahagia Karena Karier yang Sukses

Setiap anak sejak mereka kecil selalu diarahkan untuk membangun masa depan dan juga kebahagiaan kelak setelah dewasa. Salah satu bagian yang sering ditekankan adalah masalah karier atau pilihan pekerjaan. Rata-rata masyarakat memiliki pola pikir bahwa bahagia merupakan pertanda utama dan terkadang dijadikan patokan mutlak mengapa seseorang bahagia atau tidak.

Keberhasilan dalam sebuah karier memang akan sangat menyenangkan terutama bagi seseorang yang bersusah payah mendapatkannya. Begitu juga, kebahagiaan tak terkira akan dirasakan oleh mereka yang membangun *passion* dari nol hingga kemudian berjaya di dalam bidangnya dan menjadi *expert* dalam bagian kerjanya. Tentu saja rata-rata orang yang sukses dalam karier, bahagia dengan pencapaian dan prestasi yang mereka punya.

Namun, apakah secara keseluruhan dalam hidup orang yang sukses karir juga bahagia? Belum tentu. Mungkin seseorang bisa bahagia dengan karier yang dimiliki, terdapat kepuasan batin dan aktualisasi diri yang terlaksana dengan sempurna. Akan tetapi, dalam kehidupan keluarga, hubungan dengan pasangan, anak dan bagian hidup lainnya belum tentu juga berhasil sama seperti kariernya yang cemerlang dan menggembirakan.

Mungkin memang bahagia sepihak atau sementara dapat dirasakan melalui keberhasilan karier tapi bahagia secara keseluruhan dalam setiap sudut kehidupan masih harus dipertanyakan. Berapa banyak kalangan eksekutif yang memiliki pekerjaan mapan, posisi yang sangat keren dan terkenal sebagai seorang ahli. Akan tetapi, mereka kadang masih merasa gelisah, tidak tenang dan merasa ada yang kurang. Bahkan sebagian dari mereka belum merasa bahagia dan masih berusaha mencari meski orang-orang sudah mendampuk mereka manusia bahagia.

Dengan demikian, karier yang sukses dan luar biasa juga tidak menjamin bahagia sepenuhnya tapi dapat memberikan sepotong kebahagiaan. Itulah mengapa kita juga tak jarang melihat, seorang *office boy* di sebuah kantor kadang hidupnya jauh lebih tenteram dan terasa indah dibanding CEO di perusahaan yang sama atau mereka dengan jabatan yang lebih tinggi darinya. Dengan kata lain, bahagia tidak serta merta karena karier yang melesat jauh ke angkasa.

#5 Bahagia Milik Anak Muda

Anak muda identik dengan semangat yang menyala-nyala, keberanian dan dada yang membusung, kekuatan dan keaktifan. Oleh karena itu, sebagian orang kemudian menganggap bahwa kebahagiaan adalah milik mereka yang masih muda. Masa muda juga dikenal sebagai masa huru hara, bebas dalam melakukan kesenangan, waktu yang banyak untuk mewujudkan harapan.

Masa muda juga dikenal sebagai masa paling menyenangkan dan penuh kejutan. Anak muda punya energi yang cukup untuk bergerak, leluasa menentukan arah. Anak muda dianggap lebih sehat, jauh dari penyakit dan memiliki gairah.

Mungkin memang benar demikian adanya, tapi tidak semua anak muda yang merasakan kebahagiaan. Tidak semua anak muda yang hidupnya penuh positif dan antusias. Sebagian anak muda malah jatuh pada jalan hidup yang fatal dan merusak masa depan. Aktivitas anak muda juga tidak semuanya yang memberikan nilai dan bermakna.

Jika bahagia anak muda dikaitkan dengan waktu seorang diri yang cukup untuk bermain kesana kesini, sepertinya anggapan ini sedikit keliru. Huru hara anak muda bukanlah sumber bahagia. Kesenangan belum tentu bahagia. Bahagia adalah rasa ketenangan dan ketenteraman. Anak muda dianggap bahagia karena saat muda adalah saat yang sering digunakan untuk bermain-main, tidak memikirkan kehidupan secara serius, tidak ada ketakutan masa depan, tidak ada beban dengan keluarga dan sebagainya.

Anak muda juga hanya memikirkan apa yang menyenangkan buat dirinya sendiri. Makan dan belanja dari orangtua. Semua keinginan dibantu orangtua, ada masalah orangtua yang menyelesaikan. Hidup masa muda hampir tidak ada beban dan ujian karena masih ditanggung dan dilindungi orangtua.

Jikapun masa muda masa bahagia, apakah orang yang sudah tidak lagi muda tidak akan menikmati bahagia? Hidup ini memiliki fase yang mau tidak mau akan dijalani. Jika kebahagiaan

digantungkan dengan usia yang masih muda, maka saat usia sudah senja berarti tidak dapat merasakan bahagia. Semua orang akan memahami bahwa hal ini tidak seharusnya dijadikan pegangan.

Tidak semua anak muda bahagia dan tidak semua orangtua yang merasa bersedih. Kebahagiaan maupun kesedihan tetap ada dalam setiap jenjang usia. Dengan demikian, bahagia tidak ada hubungannya dengan muda ataupun tua. Seperti semangat dan rasa antusias hidup yang juga tidak ada dipengaruhi oleh usia. Meskipun anak muda memiliki fisik yang masih kuat bukan berarti hal ini menjadi sumber bahagia.

Mereka yang lemah dan tua renta juga dapat merasakan bahagia. Karena bahagia adalah rasa, setiap orang dapat menciptakan dan mengusahakan agar rasa bahagia itu ada. Kebahagiaan tidak ada dipengaruhi oleh badan yang sudah tidak kuat seperti muda, otak yang tidak lagi berpikir dengan maksimal dan sebagainya. Bahkan beberapa penelitian menemukan bahwa usia tua jauh lebih bahagia dibanding usia muda.

Belum lama ini para peneliti dari University of California mengadakan penelitian tentang hubungan antara usia dengan tingkat kebahagiaan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Dilip Jeste beserta tim ditemukan fakta bahwa orang yang paling tua memiliki nilai kesehatan mental paling tinggi, sebaliknya mereka yang lebih muda nilai kesehatan mental yang lebih rendah.

Meskipun usia tua sering dilekatkan dengan berbagai penyakit dan penurunan fungsi organ tetapi ternyata keadaan

tersebut sama sekali tidak memengaruhi dalam merasakan kebahagiaan. Justru dari penelitian tersebut dibuktikan bahwa semakin bertambah usia maka kesehatan mental akan semakin membaik. Orang yang memiliki usia tingkat lanjut telah terlatih dan ahli dalam menstabilkan emosi serta mengatasi berbagai gejolak yang terjadi dalam hidup.

Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian tersebut, orang yang lebih muda dengan usia sekitar 20 tahunan dan 30 tahunan lebih sering mengalami kegelisahan, depresi dan stress. Dengan demikian, kebahagiaan yang dikaitkan dengan usia dan usia muda yang dianggap semakin bahagia merupakan sebuah anggapan yang tidak relevan. Mungkin memang anak-anak muda terlihat begitu bahagia tapi kita tidak tahu seberapa parah tingkat stress yang mereka alami. Seiring bertambahnya usia, kesehatan mental semakin baik sehingga kebahagiaan pun akan semakin bertambah.

#6 Kebahagiaan adalah Takdir

Semua orang tahu dan sering menyebut kata takdir tapi pemahaman terhadap takdir sepertinya perlu ditinjau ulang. Salah satu alasan kenapa orang jarang merasakan kebahagiaan adalah karena menurutnya kebahagiaan itu merupakan takdir. Jika telah ditakdirkan bahagia oleh Tuhan sejak dalam kandungan, pasti akan bahagia. Sebaliknya, jika sudah ditakdirkan tidak bahagia, maka tidak akan pernah bahagia.

Takdir dikenal juga dengan istilah nasib. Tak sedikit orang yang berkata *"mungkin sudah takdir saya begini"* dan kalimat-kalimat lain yang menyiratkan seseorang pasrah tanpa berusaha. Takdir erat kaitannya dengan usaha dan perjuangan manusia. Meskipun pada akhirnya Tuhan yang menentukan hasil usaha itu, tapi pasrah dan menyerah tanpa ada usaha bisa dikatakan bukanlah takdir.

Mungkin pernah mendengar kelompok orang yang begitu mengagungkan takdir sehingga berpikiran yang sangat fatal. Takdir bukanlah alasan mengapa berpangku tangan atau berhenti menjemput bahagia. Jika takdir tidak perlu usaha dan pasrah saja tentu jika ditakdirkan hidup, makan atau tidak makan tentu hidup. Tapi makan menjadi usaha agar seseorang tetap sehat dan panjang usia. Orang yang kelaparan berhari-hari dapat menjemput ajalnya.

Pemahaman terhadap takdir menjadi bagian penting dalam merasakan kebahagiaan. Bahagia dapat dirasakan dengan dua keadaan di mana bahagia itu datang sendiri secara alami menghampiri atau bahagia itu diciptakan dengan cara sendiri. Tidak bisa berpikir bahwa jika ditakdirkan bahagia akan bahagia. Kalau hidup penuh dengan pilihan yang membuat stress bagaimana akan merasakan kebahagiaan.

Beberapa ahli berpendapat bahwa untuk mewujudkan takdir haruslah dengan usaha. Jika ingin berbahagia, harus ada usaha untuk menjemput bahagia. Kadang sebagian besar manusia terlalu pasif dan terlatih untuk menunggu segala sesuatu. Padahal menunggu tidak selalu menjadi pilihan terbaik dalam

hidup ini, begitu juga dengan menunggu waktu bahagia datang menyapa. Jika bahagia belum dirasa, sapalah terlebih dahulu, kejar dan raih.

#7 Kebahagiaan Adalah Tujuan yang Terwujud

Jika kebahagiaan adalah tujuan, berarti kebahagiaan terletak di setiap orang berhasil mendapatkan tujuan. Setiap kali berhasil mencapai tujuan maka berarti orang tersebut akan merasakan kebahagiaan. Memang pada setiap kali kesuksesan akan melekat rasa senang, bangga dan bahagia tapi apakah memang di sana terletak bahagia yang sebenarnya? Apakah rasa senang merupakan kebahagiaan?

Kebahagiaan yang seperti ini akan menjelma menjadi kebahagiaan sementara dan semu. Saat semua tujuan tercapai terasa begitu bahagia, lambat laun bahagia akan memudar dengan sendirinya. Sifat alami manusia adalah begitu bahagia ketika mendapatkan sesuatu yang baru. Sebelum memiliki sesuatu sangat berharap dan berjuang mati-matian. Terasa begitu berharga kalau seandainya bisa didapatkan.

Begitu mendapatkan, nilai guna dan rasa berharganya kadang perlahan menurun. Saat tidak memiliki sepatu, punya sepatu menjadi impian. Gembira tak terkira bila dapat uang dan bisa membeli sepatu. Hari demi hari, minggu demi minggu, saat

sepatu sudah dipakai setiap hari rasa kesenangan dan nilai gunanya semakin berkurang. Semakin terasa biasa bahkan kadang sudah tak terasa manfaatnya.

Ketika tamat SMA keinginan kuliah begitu luar biasa, berjuang lulus ujian hingga belajar kapan saja siang dan malam. Pas diterima kuliah, awalnya lega dan sangat bangga. Lama-lama kuliah mungkin mulai merasa malas, jenuh atau mungkin stress apalagi tugas bertumpuk-tumpuk. Ketika wisuda rasanya begitu bahagia, setelah wisuda dan tak kunjung dapat kerja rasanya masa depan *blank* dan tak berdaya.

Ketika belum dapat kerja, rasanya putus asa. Begitu dapat kerja, rasanya bahagia dan bangga. Lama-lama bosan bahkan mungkin merasa terpaksa ditambah masalah di tempat kerja. Pekerjaan yang didapat menjadi tak lagi begitu menggairahkan atau sesuatu yang berharga. Tak jarang tebersit keinginan untuk mengundurkan diri dan mencoba pindah pada pekerjaan lain.

Ketika belum menikah, rasanya ingin sekali segera bisa berjodoh. Begitu menikah, awal rumah tangga begitu mempesona. Lama-lama terasa biasa ditambah tetek bengek rezeki dan anak, rasanya masalah hidup *kok* tak habis-habisnya. Bahkan sebagian orang malah berandai-andai bisa hidup seperti masa lajang. Ketika belum punya anak, rasanya ingin sekali punya momong. Begitu punya momong, rasanya senang tak terkira. Lama-lama kebutuhan rumah tangga menanjak atau mungkin kelakuan anak yang buat pusing hingga tak tahan.

Rasa manusia akan berputar seperti itu saja dari dulu hingga sekarang. Jika kebahagiaan diletakkan atau dipertaruhkan pada

saat sebuah keinginan tercapai atau pada saat tujuan terwujud, maka saat tujuan tidak tercapai maka artinya pada saat itu kebahagiaan tidak akan dapat dikecap. Sebuah cara pikir yang sederhana tapi efeknya akan sangat luar biasa. Baik tujuan terwujud atau tidak, tidak ada hubungan dengan kebahagiaan. Bahagia dapat diciptakan dalam semua keadaan.

#8 Orang Lain Jauh Lebih Bahagia dari Saya

Dalam kehidupan nyata mungkin kita sering memerhatikan para saudara dan tetangga. Mereka terlihat begitu sempurna kehidupannya sehingga kita merasa merekalah orang yang paling bahagia di dunia. Melihat beberapa keberuntungan dan keindahan yang ada dalam diri orang, kita umumnya akan berkata bahwa orang jauh lebih bahagia dari saya.

Saat kita merasa kebahagiaan orang jauh melebihi kita, berarti kita telah menyepelekan dan tidak menghargai kebahagiaan kita sendiri. Darimana kita tahu bahwa orang lain jauh lebih bahagia? Hanya karena pengamatan mata dan beberapa kesimpulan pikiran semata? Kita bahkan tidak tinggal seatap, bagaimana kita tahu orang lebih bahagia. Bahkan orang yang tinggal serumah pun, belum tentu isi hati orang lain.

Kita sering kali menghakimi dan menarik kesimpulan dari apa yang kita saksikan. Saat orang tertawa kita berpikir mereka bahagia padahal bisa saja di hatinya sedang gundah gulana.

Pupuklah perasaan ikut senang jika orang lain senang tapi bukan berarti orang lain jauh lebih bahagia dari kita. Jangan menilai kebahagiaan kita apalagi membandingkan dengan orang yang hanya akan menimbulkan keadaan buruk.

Kita adalah kita, orang adalah orang. Kebahagiaan kita ada di tangan kita. Kebahagiaan orang ada di tangan orang. Kebahagiaan orang hanya orang itu yang tahu. Seberapa besar dan dalam kebahagiaan kita, juga hanya kita sendiri yang mengetahui. Jangan pernah mengganggap remeh dengan kebahagiaan sendiri karena melihat orang jauh lebih bahagia.

Setiap orang berusaha menampilkan kesan baik di depan semua orang. Tak peduli dia sedih, terluka, sakit, khawatir atau tidak bahagia, mereka akan membangun citra yang baik di depan manusia lainnya. Umumnya orang begitu, hanya sedikit yang dengan jujur berterus terang dengan hitam dan putih kehidupannya. Kita hanya melihat orang dari luarnya saja, keadaan di dalam siapa yang tahu. Begitulah, biarlah kebahagiaan orang menjadi rahasianya sendiri.

Jangan pula menetapkan standar bahagia seperti standar bahagia orang. Hidup kita dengan orang sudah jelas berbeda. Tidak dapat disamakan secara detail segala sesuatu. Lihatlah ke dalam diri sendiri, bukan melihat ke luar ke dalam diri orang lain. Orang lain mungkin merasa paling berbahagia di dunia karena A. Kita belum tentu bahagia karena A, bisa saja karena B, C dan lainnya. Temukan konsep dan cara bahagia sendiri. Usah melirik-lirik, meniru cara orang bahagia apalagi membandingkan diri sendiri dengan orang.

#9 Tidak Bahagia Karena Masa Lalu yang Buruk

Hal lain yang sering dijadikan alasan mengapa seseorang tidak layak mendapatkan kebahagiaan adalah karena memiliki masa lalu yang buruk. Orang sering kali menyelipkan label bahwa kebahagiaan hanya akan menghampiri orang-orang yang hidupnya penuh kebaikan dan tidak pernah melakukan kesalahan. Sebaliknya, orang-orang yang pernah tergelincir dan terjatuh pada hal yang buruk dianggap tidak akan bahagia.

Bahagia itu milik semua orang. Memang kebahagiaan identik dengan kebaikan dan hal-hal yang positif. Beberapa kegiatan baik malah menjadi pemicu munculnya kebahagiaan seperti memberi kepada orang yang membutuhkan. Meski demikian, bukan berarti orang yang pernah berada di jalan yang salah tidak dapat memperoleh kebahagiaan.

Tidak ada ketentuan bahwa orang yang bahagia hanyalah orang yang tidak pernah melakukan kesalahan, orang yang selalu benar. Seburuk apa pun masa lalu seseorang, jika dia kemudian mulai membangun masa depan dan menutup masa lalu yang kelam, maka masa depan yang cerah lagi bahagia berhak dimilikinya. Bukan orang lain yang mendikte kebahagiaan seseorang tapi pribadi itu sendiri yang harus memiliki pikiran terbuka serta hati yang lapang.

Di dunia ini hampir semua orang pernah lalai dan melakukan kesalahan. Hanya saja jenis dan porsinya mungkin berbeda. Namanya manusia adalah tempat salah dan lupa. Ada kesalahan kecil, sedang bahkan terjatuh pada kubang kenistaan dan kejahatan. Tidak peduli gelap dan pekatnya masa yang telah berlalu, hari ini seseorang dapat membuat dirinya terlahir bersih kembali.

Keburukan menjadi pintu gerbang terbentuknya kebaikan. Hitam menjadi pembeda dan penanda terhadap putih. Banyak orang yang melakukan kesalahan tapi mereka hari ini merasa bahagia. Hidup mereka begitu indah dengan kebaikan, hidup untuk kemanusiaan, mencari Tuhan dan lainnya. Dengan begitu, tidak menjadi masalah seperti apa masa lalu, yang terpenting hari ini membuka lembaran baru.

Tak peduli betapa menderitanya hidup dahulu, betapa miskin dan melaratnya atau betapa lemahnya dihadapkan pada masalah. Bahagia tidak pernah pandang bulu dan pilih kasih. Masa lalu tetaplah masa lalu dan pastinya hal yang telah berlalu tidak akan memengaruhi hari ini beserta kebahagiaannya. Kecuali masih bertahan dengan masa lalu yang buruk, tentu bahagia hanya menjadi teori saja.

#10 Semakin Banyak Uang akan Semakin Bahagia

Pola pikir ini sudah membudaya sejak dulu bahwa orang yang paling banyak uang dianggap sebagai orang yang bahagia. Pikiran ini terjadi karena sikap seorang pribadi yang menjadikan uang sebagai tujuan utama dalam hidupnya. Bisa juga karena pengaruh hidup yang hedonis dan materialistik. Sedikit-sedikit uang, apa-apa selalu melihat uang.

Pikiran dan hati yang telah dikendalikan oleh uang akan melihat uang sebagai sebagai penentu kehidupan dan kebahagiaan. Tidak memiliki uang akan dipandang sebagai kehancuran dan kesengsaraan. Kenapa uang identik dengan kebahagiaan mungkin karena orang-orang merasa tidak bisa bertahan hidup tanpa uang.

Uang memang penting. Dengan uang kita bisa membeli bahan makanan pokok, memiliki rumah, membeli pakaian, menempuh pendidikan, mendapatkan layanan kesehatan dan lainnya. Selain kebutuhan primer, uang juga penting dalam memenuhi kebutuhan sekunder dan tersier.

Hampir semua hal dalam keseharian menuntut tersedianya uang. Pada umumnya orang berpikiran tidak banyak yang dapat dilakukan jika tidak punya uang. Oleh karena itu, setiap saat pikiran terus menerus diisi oleh uang. Bagaimana cara

mendapatkan uang agar berbagai kebutuhan terpenuhi, punya investasi dan juga hal-hal yang ingin dibeli.

Kebiasaan yang memikirkan uang dari waktu ke waktu cenderung memengaruhi konsep akan uang. Uang pun dianggap sebagai sumber kehidupan dan penentu keberlangsungan hidup. Padahal uang fungsinya adalah sebagai alat tukar dan membantu dalam bertahan hidup. Standar kepemilikan uang untuk terpenuhinya kebutuhan sangat relatif tergantung gaya hidup setiap orang.

Bagi sebagian orang, uang baginya hanya sebagai pelengkap dan pendukung kelancaran hidup. Mereka tidak "mendewakan" uang dan menggunakan uang sesuai dengan keperluan. Sudah bisa makan dengan lauk seadanya bagi mereka sudah cukup. Hidup sederhana dan merasa bahagia.

Berbeda dengan sebagian orang lagi, uang menjadi "komando" dan "pimpinan" baginya. Mereka bahagia karena uang, mereka bersedih karena uang. Suasana hati dan pikiran dikendalikan oleh uang seakan-akan mereka menjadi "boneka"nya uang. Hidup seperti dipermainkan oleh uang. Orang-orang inilah yang menjadikan uang sebagai penentu bahagia. Semakin banyak uang menurut mereka akan semakin bahagia.

Uang mungkin saja membantu dalam mendapatkan kebahagiaan tapi uang adalah benda yang seharusnya tidak menjadi tuan apalagi seperti Tuhan. Uang yang dapat membantu dalam kebahagiaan juga bukan sembarang uang. Sebenarnya bukan uang penentunya tapi bagaimana cara uang itu dipergunakan dan bagaimana cara menghargainya.

Bagi orang yang memiliki banyak uang, mereka kadang bahkan merasakan kegersangan. Uang tidak membuat mereka bahagia tapi gelisah. Benda super lengkap dan wah yang mereka beli dengan uang terkadang sama sekali tidak membuat jiwa mereka tenteram. Harta benda tidak dapat membantu mereka membeli bahagia. Jika bahagia memang harus dikaitkan dengan uang, maka uang yang akan mendorong terciptanya kebahagiaan adalah uang yang bermakna.

Uang yang digunakan sesuai dengan semestinya, bukan sekedar menurutkan keinginan. Tapi ada nilai dan makna di setiap rupiah yang dikeluarkan. Saat uang dijadikan untuk memenuhi semua kehendak, lama-lama akan merasakan kekosongan dan hal biasa. Namun, berbeda saat uang dibelanjakan sesuai kebutuhan kemudian dibagikan kepada mereka yang membutuhkan, barulah uang mendukung bahagia. Jangan lupa bahwa bahagia adalah rasa tenteram dan ketenangan dalam dada. Lebih dari sekedar senang karena dikelilingi banyak benda.

11 Bahagia Karena Punya Pasangan dan Anak

Mayoritas orang memang percaya bahwa kesendirian seperti lajang dan menduda/menjanda identik dengan kesepian. Sementara itu, kesepian diyakini merupakan bagian dari tanda seseorang tidak bahagia. Oleh karena itu, tak sedikit orang yang berjuang mati-matian agar memiliki pasangan. Tidak peduli

apakah mereka memang menginginkan dari hati atau hanya untuk melengkapi status agar dibilang bahagia.

Saat orang menikah, apakah orang bahagia? Jawaban umum adalah iya, meski ada sekelompok orang yang tidak bahagia saat mereka menikah. Mungkin mereka dipaksa menikah, dijodohkan tapi sama sekali tidak suka atau penyebab-penyebab lainnya. Setelah menikah apakah kehidupan orang yang berpasangan benar-benar bahagia? Belum tentu.

Cobalah lihat berapa banyak orang yang pada awalnya memiliki hubungan seakan-akan dunia hanya miliki berdua, kemudian mereka berpisah dan bermusuhan. Betapa banyak orang yang gonta ganti pasangan seakan tidak menemukan kebahagiaan pada satu orang teman hidup. Menikah memang dipandang sebagai salah satu fase yang harus dilewati dalam hidup.

Bagi sebagian orang rumah tangga memang menjadi pintu gerbang kebahagiaan tapi bagi sebagian lain pernikahan dirasakan bagai pintu kesengsaraan. Banyak faktor mengapa hal ini terjadi seperti kesalahan dalam memilih pasangan atau ketidakmampuan dalam memahami diri pasangan.

Namun, terlepas dari hitam putih rumah tangga, meletakkan kunci kebahagiaan kepada ada atau tidaknya pasangan juga keliru. Saat pasangan sudah meninggal dunia atau meninggalkan karena orang lain, pada saat itu kebahagiaan akan turut di bawa pergi. Dengan demikian, ada atau tidaknya pasangan tidak dapat dijadikan sebagai penentu kebahagiaan. Pasangan lebih cocok dijadikan pendukung atau pelengkap kebahagiaan.

Begitu juga dengan kehadiran anak. Beberapa orang yang tidak dapat memiliki anak karena masalah kandungan atau mandul misalnya, mereka tetap bisa menikmati hidup dan berbahagia. Mereka kadang menemukan kepuasan batin dan kebahagiaan dengan mengadopsi anak atau berbagi dengan anak-anak lain yang kurang beruntung.

#12 Bahagia Karena Badan Sehat dan Sempurna

Sebagian orang memang menjadikan kesehatan sebagai salah satu indikator seseorang dikatakan bahagia. Kesehatan jasmani dan rohani memiliki peranan dan kontribusi yang besar untuk munculnya perasaan bahagia. Di satu sisi ada benarnya juga karena pada saat tubuh sakit, seseorang akan kehilangan keceriaan di wajah, lesu dan kurang bergairah.

Begitu juga dengan anugerah anggota fisik yang lengkap. Hal ini juga sering dijadikan salah satu kriteria penunjang dan penentu kebahagiaan. Namun, tampaknya indikator ini juga telah bergeser di dalam masyarakat. Sekarang kita mudah menemukan orang yang kekurangan anggota badan tapi mereka memiliki hidup yang berkualitas dan bahagia. Seakan-akan tubuh mereka juga sempurna, mereka berkarya dan melakukan berbagai hal seperti orang sempurna fisik bahkan mereka mampu melakukan hal yang tidak dilakukan oleh orang bertubuh normal.

Keadaan yang sama saat sebagian orang sakit. Meskipun mereka telah divonis menderita sakit parah, mereka tetap tidak merasa ada sesuatu yang salah dan kurang dengan diri mereka. Mungkin orang lain yang merasa ngeri dan takut mendengar nama penyakitnya tapi dia seperti orang sehat lainnya. Baik semangat, aktivitas dan sosialisasi mereka tidak terbatasi. Mereka kadang juga lebih *happy* dari orang yang tidak berpenyakit.

Jika bahagia memang disebabkan karena anggota badan yang sehat dan sempurna, maka patutlah kiranya mereka yang cacat dan sakit bersedih hati karena mereka tidak akan pernah mengecap bahagia. Tuhan itu adil bagi manusia, setiap manusia dapat merasakan kebahagiaan dan kesedihan seperti apa pun bentuk fisik mereka. Bahagia adalah perasaan yang senang dan tenteram, perasaan ini tentu dapat dimiliki oleh tubuh mana saja.

13 Bahagia Karena Pengakuan dan Pujian dari Orang

Tak sedikit orang yang merasa belum lengkap sebelum memberitahu orang-orang bahwa dirinya bahagia. Lihatlah di media sosial betapa ramai orang menunjukkan dan memperlihatkan kebahagiaan mereka. Entah karena memang saking bahagia ingin orang tahu, memamerkan atau maksud lain. Tapi ada kesan seakan-akan orang merasa belum bahagia

kalau belum diakui, disaksikan dan dipublikasikan kepada orang lain.

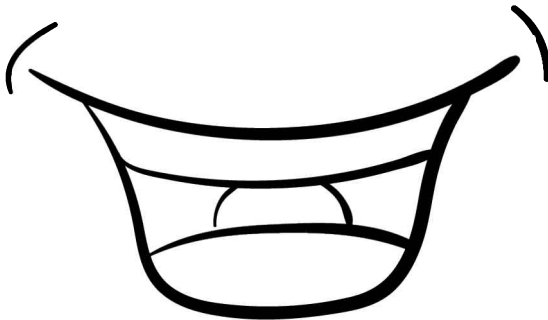
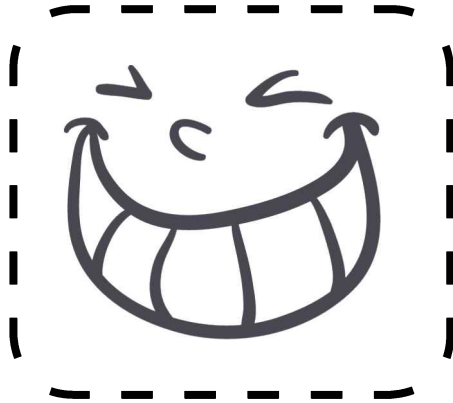
Apakah kita akan tambah bahagia dengan memberitahu orang bahwa kita bahagia? Belum tentu. Saat orang memuji mungkin bukan rasa bahagia yang bertambah tapi rasa sombong dan berbangga diri yang semakin menjadi-jadi. Atau bagaimana saat kebahagiaan yang ditunjukkan ternyata menuai reaksi yang kurang baik dari orang. Saat orang tidak mengakui kebahagiaan yang dirasakan, apakah kebahagiaan akan berkurang?

Jika kebahagiaan dikaitkan dengan pengakuan dan pujian dari orang bahwa kita memang terlihat bahagia, berarti kebahagiaan ditentukan oleh penilaian orang lain. Terlepas dari apakah orang melihat kita sebagai orang bahagia atau tidak, kebahagiaan itu seorang pribadi yang paling merasakan dia benar-benar bahagia atau pura-pura bahagia. Baik kebahagiaan kita diberitahukan atau disembunyikan, apakah kita benar-benar bahagia hanya kita sendiri yang mengetahui dan merasakan.

Kebahagiaan tidak ada hubungannya dengan saat mendapatkan pengakuan maupun pujian tentang prestasi atau sesuatu yang dimiliki. Karena hal ini akan berimbas pada kesimpulan bahwa saat upaya yang dilakukan dan sesuatu yang dimiliki tidak diakui bahkan diolok-olok orang maka orang ini tidak akan bahagia. Kita tidak membutuhkan pendapat orang untuk mengatakan bahwa kita sedang bahagia atau menderita. Cukup rasakan dalam jiwa keberadaannya dan biarlah orang berkata apa menurut mereka.

Coretan Kebahagiaan

BAB II

Kenapa Begitu Susah Bahagia?

Kebahagiaan menjadi sesuatu yang sangat mudah dirasakan jika seseorang selalu mengizinkan bahagia itu datang. Kebahagiaan selalu ada karena senantiasa tersedia ruang untuk bahagia itu masuk ke dalam kehidupan. Sebaliknya, kebahagiaan itu menjadi sesuatu yang susah karena jalannya dihambat atau mungkin ditutup. Jika jalan bahagia dihadang, bagaimana akan muncul dan menyatu dalam keseharian?

Saat bahagia didapati mungkin juga hanya sekilas, baru dirasakan sudah pergi kembali. Kenapa bahagia tidak kunjung datang atau tidak bertahan lama? Karena kita sendiri yang sering merusaknya tanpa sadar, mengizinkan kebahagiaan itu menjadi hilang. Memperjuangkan dan mendapatkan sesuatu itu tidak mudah bahkan sangat sulit. Namun, menjaganya kadang jauh lebih sulit lagi.

Christian Andrianto mengingatkan bahwa kehidupan adalah sebuah perjalanan tiada henti untuk bergerak maju menuju tujuan kita. Tujuan Anda merupakan hal penting harus Anda fokuskan setiap hari dan melakukan tindakan secara konsisten

untuk mencapainya. [1] Kenapa kita begitu susah bahagia, mungkin saja karena kita tidak konsisten di jalan menuju bahagia itu.

Sekali merasakan kebahagiaan, maka peganglah. Jangan biarkan kebahagiaan itu pergi dan menghilang begitu saja. Perhatikan dan pahamilah hal-hal tertentu dapat merusak kebahagiaan yang selama ini sudah diraih. Dengan mengetahui berbagai hal yang dapat menghambat dan membuat aliran kebahagiaan terhenti, seseorang dimungkinkan akan semakin ahli dalam urusan meraih kebahagiaan hidup.

1 Memelihara Hidup dalam Kepura-puraan

Hidup yang paling tidak bahagia adalah hidup yang diisi dengan kepura-puraan, hidup yang muatannya hanya "seolah-olah". Hidup yang membudayakan sifat berbohong dan menutupi. Hidup yang menunjukkan ada sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Hidup yang penuh dengan intrik, politik dan permainan. Di mana letak kebahagiaan dalam keadaan seperti ini? Tidak akan pernah merasa bahagia karena bahagia adalah perasaan tenang, damai dan tenteram.

Berpura-pura sangat menggelisahkan jiwa, tidak tenang, takut ketahuan asli dan disibukkan dengan upaya untuk membangun

1 Christian Andrianto. *The Miracle of Happines*.Jakarta : Elex Media Komputindo, 2016 hal 60

kebohongan baru. Dari satu bualan ke bualan baru, dari satu kebohongan ke kebohongan berikutnya dan dari satu tipuan ke tipuan lainnya. Bayangkan, semua orang berhasil dikelabui dan berapa besar "tekanan" batin yang akan dirasa sebagai bentuk pertanggungjawaban atas ketidakjujuran. Betapa capek dan lelahnya orang yang melakukan hal ini.

Pada hakikatnya setiap orang berbakat menjadi seorang aktor, melakukan adegan seperti sebuah film dan sinetron. Kadang melakoni menjadi orang paling baik sedunia, orang paling dermawan, orang paling murah senyum, orang yang tegar, orang paling beriman dan paling lainnya. Dalam kenyataannya, diri adalah orang yang suka melakukan niat jahat, sangat pelit, hati mengutuk, mudah putus asa, anti beribadah dan sebagainya.

Berbagai segi kehidupan bisa diakali dan dibuat berpura-pura. Dalam pendidikan, ijazah dipalsukan seolah-olah adalah sarjana dari kampus bergensi. Membeli mobil mewah seakan-akan sudah kaya raya tetapi hutang menumpuk dan tidak tahu apakah akan bisa dilunasi seumur hidup. Anak selalu gagal dan tidak lebih baik dari anak orang tetapi mengarang cerita bahwa anak mendapat prestasi yang tinggi dan membangga-banggakan cerita karangan itu berlebihan di depan orang.

Saat membutuhkan bantuan tetapi berlagak orang yang tidak butuh bantuan sehingga orang lain pun tidak mau membantu. Saat mengalami musibah tetapi berpura-pura tabah sehingga orang lain pun tidak berusaha menghibur. Saat pusing memiliki masalah tetapi berlagak tidak punya masalah sehingga orang pun tidak ikut mencarikan solusi. Mungkin bagi sebagian orang

berpura-pura untuk menyelamatkan muka tetapi yakinlah ini bukan jalan keluar untuk bahagia.

Sungguh lelah hati dari orang yang hidupnya seperti ini. Betapa tidak, selalu dituntut kehati-hatian. Jangan sampai membuka aib dan rahasia. Bersikap terbata-bata seakan-akan orang selalu mencurigai gerak geriknya. Perasaan menjadi begitu kacau balau, tidak menentu dan rasanya serba tidak nyaman. Ditambah dengan perasaan panas di dada dan gelisah yang tiada habisnya. Bagaimana perasaan bahagia akan dirasa.

Memang sepandai-pandai tupai melompat suatu waktu akan jatuh juga tetapi kepura-puraan tidak selalu berhubungan dengan *judge* dari orang lain saat ketahuan. Orang yang berpura-pura mungkin akan dikucilkan dan dibenci banyak orang. Namun, ada hukuman yang jauh lebih sakit dari itu. Ini lebih kepada siksaan batin yang timbul akibat perbuatan dan hukuman psikologis yang berkelanjutan. Hati dan jiwa yang sakit lantaran terbiasa memutarbalikkan fakta.

Kenapa kepura-puraan membuat tidak bahagia? Karena seseorang tidak dapat dengan leluasa menjalani hidup sebagaimana asli dirinya sesuai dengan keadaan keuangan, sifat, ketekunan, iman, pikiran dan kemampuannya. Semua tentang dirinya telah tergadai bahkan hancur bersama dengan pilihan untuk menjalani hidup penuh dengan akting. Artis berakting akan mendapatkan uang karena sebagai mata pencaharian, mendapatkan relasi dan ketenaran.

Orang yang bukan artis melakukan akting tidak akan mendapatkan bayaran malah akan kehilangan kesempatan

rezeki, suatu waktu akan kehilangan teman dan jatuh dalam citra diri yang begitu buruk saat orang mengetahui betapa bobrok dirinya. Memang dalam terapi berpikir positif ada disinggung sedikit tentang berbuat seolah-olah tapi lebih kepada bagaimana melakukan stimulasi pada bawah sadar dengan berbagai afirmasi positif. Bukan membangun sandiwara dalam hidup. Tidak ada orang lain yang menjadi korban pembohongan dan juga tidak ada jati diri yang disembunyikan.

Hidup dengan berpura-pura sangat rentan dengan stress dan depresi. Menjalani hari-hari penuh dengan kepalsuan akan menghasilkan penderitaan jiwa dan raga. Kemelut dan berbagai masalah turut bertambah. Hidup akan terasa sumpek, sempit bahkan sulit untuk bernafas secara lega. Tidak perlu berpura-pura menjadi seperti ini dan itu. Bukalah topeng, mari pensiun membangun citra diri dan hidup yang palsu, jalani hidup sesuai dengan keadaannya. Maka hilanglah semua penderitaan dan beban yang menyiksa batin.

2 Selalu Merasa Tidak Layak

Bagian pertama dan paling besar pengaruhnya dalam kebahagiaan yaitu perasaan tidak layak. Kenapa sulit untuk bahagia karena terdapat perasaan tidak layak bahagia di dalam diri. Jika perasaan tidak pantas menjadi manusia bahagia bercokol dalam diri, bagaimana akan bahagia. Langkah pertama adalah dengan membuang perasaan tidak layak atau

tidak pantas bahagia. Ini merupakan prinsip dasar yang akan menghambat kebahagiaan itu hadir.

Mulai bangun kepercayaan diri bahwa setiap orang pantas bahagia termasuk diri kita sendiri. Saat perasaan pantas bahagia sudah mengisi jiwa, akan lebih mudah dan mendapatkan banyak dukungan untuk menjemput kebahagiaan. Dalam segala hal termasuk dalam urusan rezeki, jodoh dan lainnya memang memantaskan diri dan merasa layak merupakan kunci paling dasar. Bisa dikatakan sebagai pintu pembuka untuk sesuatu yang diharapkan akan menjadi nyata dalam hidup.

Perasaan tidak layak bahagia mungkin timbul karena berbagai keadaan. Mungkin kekurangan diri yang dirasa sangat banyak, atau mungkin juga karena beberapa situasi yang kurang baik dijumpai dalam hidup sehari-hari. Kalau diturutkan perasaan ini akan membunuh dan sangat merugikan. Seseorang tidak akan mendapatkan sesuatu yang lebih baik karena dia merasa tidak cukup baik untuk menerima yang terbaik. Hanya menjadi seorang penonton sejati, berada di barisan belakang dan memperoleh bagian yang kurang berkualitas.

Memang aneh tapi nyata ada orang yang memelihara sikap ini dan merasa cukup dengan sesuatu yang biasa atau bahkan tidak begitu bagus. Kualitas diri seseorang akan menentukan kualitas hidup yang akan diperolehnya. Oleh sebab itu, perlu menaikkan standar dan kualitas diri untuk merasakan kebahagiaan. Katakan dengan lantang dan berani bahwa diri sangat cocok untuk bahagia, sangat pantas meraih keberhasilan dan mendapatkan segala sesuatu yang terbaik.

Perasaan tidak layak merupakan ciri khas dari orang yang rendah diri. Orang yang buta dengan potensi berharga yang dimiliki. Di sisi lain, kita sering melihat manusia yang begitu percaya diri dan merasa pantas untuk semua hal. Sedikit-sedikit dia muncul dan merasa paling lebih dibanding orang lain. Percaya diri dan merasa pantas itu perlu. Namun*, over confident* juga akan menjadi sebuah penyakit yang merusak. Susah menerima masukan yang besar dari orang lain karena merasa paling benar setiap saat.

Orang yang terlalu percaya diri biasanya dianggap menyebalkan oleh orang sekeliling. Orang ini akan memiliki sifat tidak terpuji seperti sombong dan tidak mau merasa kalah. Dia ingin selalu mendominasi, tampak paling menonjol, berada di depan, paling cepat dan lainnya yang akan membuat dia dikenal banyak orang. Akan tetapi, justru sikap seperti itu membuat orang resah dan tidak tahan lama di dekatnya. Selain itu, orang yang terlalu percaya diri biasanya susah naik kelas karena merasa sudah berada di kelas atas. Merasa paling oke dan juara dalam banyak bidang. Ini kemudian menjadi bumerang yang menghancurkan hidupnya di masa depan.

Baik rendah diri maupun kelebihan percaya diri, keduanya merupakan bagian dari kebiasaan sabotase diri. Kedua sikap tersebut akan merusak citra diri yang baik, menghalangi dari banyak hal yang positif. Kalau seseorang terbiasa mengukur dirinya terlalu pendek, dia akan sulit menjangkau yag lebih tinggi. Merasa potensinya tidak cukup untuk menggapai sesuatu. Mengukur dan menilai diri melebihi dari kapasitas akan mematikan potensi bahkan melenyapkan banyak kesempatan.

Terimalah diri sesuai dengan yang sesungguhnya. Tidak malu dengan kekurangan dan kelemahan. Begitu juga, jaga sikap bersyukur dengan kelebihan dan berusaha tidak menjadi orang yang sombong dan ujub. Dengan sikap pertengahan dalam menilai dan memandang diri sendiri, kebahagiaan itu kemungkinan besar akan tercipta.

3 Terobsesi Melakukan di Luar Kemampuan

Semua orang mengetahui bahwa manusia ini hanyalah makhluk yang tidak sempurna dalam semua hal. Mungkin sempurna dalam beberapa hal tetapi tidak untuk setiap hal. Meski begitu, selalu ada manusia yang kurang bisa menerima keadaan dirinya. Mungkin menerima di mulut tapi tidak demikian di pikiran dan batin. Sering kali kita tidak menyadari bahwa kita terlalu memaksakan diri untuk menjadi yang sempurna, saking memaksakan kehendak akhirnya malah menimbulkan berbagai penyakit psikologis.

Pemaksaan untuk menjadi manusia tanpa cela itu membuat celaka, merusak diri secara perlahan dan tentu saja bahagia hanya tinggal kata. Sebagai manusia yang memang tidak sempurna, cobalah untuk menerima dalam pikiran, jiwa, perkataan maupun perbuatan. Jangan terlalu menekan diri untuk sesuatu yag berada di luar zona manusia tidak sempurna.

Orang yang masih memiliki logika secara sehat akan bisa membedakan mana hal yang mampu untuk dilakukan dan mana bagian yang berada di luar jangkauannya. Dalam hidup ini, imajinasi memang sebagai jalan untuk melejitkan diri dan tidak ada sesuatu yang mustahil. Segala sesuatu yang dapat dibayangkan dan dipikirkan disinyalir oleh orang bijak dapat diwujudkan.

Potensi manusia diklaim beberapa ilmuwan tidak terbatas dan mampu melakukan hal-hal besar yang belum ada, yang tidak pernah dipikirkan oleh generasi sebelumnya. Meski demikian, kaki dan tubuh tentu harus tetap berpijak di tanah. Artinya, seseorang harus selalu sadar bahwa ada saatnya dia bermimpi tinggi dan ada waktunya dia mengetahui bahwa usahanya telah maksimal.

Mungkin kita pernah disungguhkan kisah hidup beberapa ilmuwan atau manusia dengan profesi tertentu di mana menjadi tidak waras karena begitu terobsesi dengan sesuatu. Ini bukanlah tidak nyata. Jika seseorang sudah berusaha keras dengan maksimal membuat impiannya menjadi kenyataan tetapi ternyata tidak membuahkan hasil sebagaimana harapannya, tapi dia masih bersikeras, efek yang akan terjadi berbeda pada psikologis.

Saat sudah mengerahkan semua kemampuan yang dimiliki tapi belum berhasil, artinya itu sudah berada di luar kemampuan dan kendali. Mungkin bisa dengan melakukan sedikit perubahan pada cara pandang dan cara untuk meraihnya. Inilah yang akan dilakukan oleh orang-orang dengan logika yang sehat dan jiwa yang normal. Berbeda dengan orang yang terlalu terobsesi

dengan sesuatu, dia akan menjadi hilang akal dan tidak akan mengenali dirinya dengan baik. Orang ini akan sulit untuk bahagia.

4 Tidak Bisa Menerima Saat Melakukan Hal Kurang Baik dan Kesalahan

Sebagai manusia biasa, adalah wajar dalam keadaan tertentu seseorang akan keliru dalam mengambil keputusan. Kurang tepat dalam bersikap, salah dalam berucap dan memilih kalimat, perbuatan yang mungkin menyalahi aturan, melakukan hal yang dirasa sangat memalukan dan kesalahan-kesalahan lain yang sama sekali tidak diinginkan terjadi. Meski tidak ingin, tanpa sadar kesalahan itu memang telah terjadi dengan sendirinya.

Berbagai keadaan dapat memicu kenapa seseorang kadang terjebak dalam kesalahan. Kesehatan tubuh yang kurang stabil seperti lagi menderita sakit tertentu, demam dan lainnya yang menganggu kesegaran jasmani. Begitu juga dengan keadaan emosi dan psikologi seperti sedang mengalami stress, depresi, sedang *pre menstruation syndrome*, larut dalam kesedihan sedang ditimpa musibah, sedang ketakutan dan emosi tidak stabil lainnya.

Saat melakukan kesalahan dalam posisi seperti itu, pada umumnya orang-orang di sekeliling tidak dapat menerima dan

membenarkan apa yang terjadi. Mereka menganggap kesalahan yang dilakukan oleh orang normal dan dalam keadaan sadar. Mereka hanya melihat apa yang terlihat dan tidak akan mau tau mengapa kesalahan itu bisa terjadi. Jika orang lain yang tidak bisa menerima itu memang wajar karena beberapa hal yang melatarbelakangi. Mungkin mereka akan menghakimi, mengucilkan, mencaci maki dan sederet tindakan lain yang menurut mereka benar. Tidak akan mudah bagi mereka untuk memahami apalagi memaafkan.

Adalah hal yang tidak wajar bila seorang pribadi yang tidak bisa menerima dan memaafkan dirinya sendiri. Orang lain boleh tidak mengerti tetapi seseorang seharusnya lebih mengerti dengan dirinya sendiri. Ketika salah dalam melangkah, akuilah dengan jujur di dalam hati bahwa kita memang telah salah. Jika seseorang juga ikut-ikutan menghakimi dirinya, menekan jiwa dan selalu mengingat kalimat penghakiman yang dilontarkan oleh orang, bagaimana dia akan merasakan kebahagiaan.

Meski nasi telah menjadi bubur, bukan berarti tidak ada alasan untuk memulai hari yang baru. Pahami bahwa kesalahan pasti dilakukan oleh setiap manusia dan itu sangat alami. Namun, manusia sejati pasti bangkit setelah melakukan kesalahan. Di samping itu, berusaha keras untuk tidak jatuh dalam kesalahan yang sama dalam waktu mendatang. Terimalah diri sendiri, karena dengan begitu orang lain juga akan mulai mempertimbangkan untuk mengerti diri Anda. Jangan menuntut diri harus selalu benar.

5 Berusaha Membuat Semua Orang Menerima dan Senang

Ini merupakan sikap yang pada umumnya dipegang oleh orang yang perfeksionis. Menyenangkan hati orang lain merupakan sifat yang sangat terpuji. Efek yang akan diberikannya juga sangat baik seperti hubungan yang semakin erat dan kuat, komunikasi yang lancar, kerja sama dan negosiasi berhasil, memiliki banyak teman, disapa orang dengan keramahan dan senyuman.

Namun, adakalanya kita tidak akan sanggup untuk memenuhi keinginan semua orang. Mustahil seorang manusia biasa mampu membuat semua orang senang dengan pilihan hidup dan sikapnya. Meskipun melakukan hal-hal yang sangat baik dan benar, tidak semua orang yang akan senang melihatnya. Dalam satu bidang dan waktu, kita mungkin bisa memenuhi harapan sekelompok manusia. Dalam bidang lain dan waktu berbeda, kita mungkin tidak bisa memenuhi harapan menurut mereka walaupun sudah berusaha maksimal.

Demi membuat senang semua orang, kemudian menyurutkan langkah dan mematikan keinginan sendiri. Berkorban untuk seseorang atau sekelompok orang belum tentu juga mereka akan menghargai itu sepanjang hidup mereka. Bila egoisme telah menguasai, maka kita tidak akan terlihat lebih baik dan salah terus di mata orang meski kita telah berusaha beberapa kali menuruti keinginan mereka.

Setiap manusia terlahir dengan ego tersendiri. Mereka juga memiliki kepentingan pribadi di balik sikapnya terhadap seseorang. Ketika dia senang dan tidak senang, setuju atau tidak setuju, mendukung atau tidak mendukung, mengabaikan atau menghargai, sebenarnya selain dipengaruhi oleh kepribadian dan keimanan juga tidak terlepas dari motivasi. Saat orang tidak mendukung, tentu ada alasan kenapa dia tidak mendukung.

Menghormati orang memang sebuah keharusan yang harus dibiasakan manusia beradab dan beretika. Namun, menyerahkan hidup dan menjadi korban keegoisan orang lain bukanlah sebuah pilihan sesungguhnya. Bagaimanapun hidup ini menjadi milik seseorang dan tidak orang lain yang berhak mendikte. Lihatlah dengan seksama dan mata batin alasan-alasan di balik sikap seseorang, motivasi mereka juga dalam bersikap terhadap kita. Tidak selalu semuanya harus kita benarkan dan penuhi.

Jika ada orang yang lebih berhak untuk masa depan kita, orang itu adalah diri kita sendiri. Orang lain hanyalah pihak yang akan memberikan penilaian, pengingat dan nasehat. Pelajaran berharga dalam hal ini yaitu jangan menggantungkan sebuah langkah dan keputusan dengan ekspekstasi orang lain. Jangan pula berharap semua orang akan senang dengan semua yang dipikirkan dan impikan karena mereka memiliki konsep diri yang berbeda. Mereka memiliki kepala dengan pikiran sendiri, punya hati dengan perasaan sendiri dan mereka akan memiliki kecenderungan tersendiri pula.

Kita hanyalah manusia biasa dengan anggota tubuh terbatas. Tangan kita tidak dapat melakukan banyak hal sekaligus

dalam waktu bersamaan. Kaki juga tidak dapat melangkah ke beberapa tujuan dalam satu waktu. Pendengaran juga tidak dapat berfungsi menangkap semua frekuensi dalam bersamaan. Tenaga juga terbatas, kesehatan terbatas dan semuanya terbatas. Tidak mungkin dengan sumber daya terbatas kita akan menyenangkan hati semua orang tanpa batas.

Bersikap baik memang adalah tugas kita. Namun, saat sudah berbuat baik berkali-kali terhadap orang yang sama dan dia tetap belum bisa menerima, maka kewajiban kita sudah selesai. Tugas kita hanyalah tidak menyalahi hak orang, tidak melanggar aturan dan menjaga etika. Orang setuju atau tidak setuju, suka atau tidak suka itu urusan mereka sendiri. Mereka juga berhak menjadi diri mereka dalam bersikap terhadap kita.

6 Tidak Berani Jujur dan Terus Mengiyakan

Sikap lain yang hanya akan menghambat kebahagiaan yaitu tidak pernah jujur dengan keinginan diri sendiri. Setiap orang pasti memiliki prioritas dan pilihan tapi sayangnya mereka kadang terjerumus dan terpaksa untuk selalu mengiyakan apa yang dituntut oleh orang lain. Merasa tidak enakan merupakan sifat yang harus dipertimbangkan lagi. Dalam keadaan tertentu bolehlah tidak enak dengan orang tetapi dalam keadaan lain harus lebih berani melawan perasaan tersebut. Kalau diturutkan terus, maka akan semakin bosan dan tidak sreg.

Jangan terlalu sering memelihara sikap tidak enakan atau segan dengan orang. Segala sesuatu harus diletakkan pada tempatnya termasuk sikap tidak enakan ini. Sudah jelas tidak enak kalau tidak menurutkan keinginan orang, tapi terus membenamkan diri lebih dalam. Semakin hati menolak tetapi semakin menyanggupi hal yang diminta orang, maka kebahagiaan akan semakin jauh. Jika dibiasakan, ini akan mengikis keaslian diri sendiri. Seolah-olah hanya menjadi wayang dan boneka orang lain.

Membantu sesama merupakan salah satu pemicu untuk tumbuhnya rasa bahagia tetapi haruslah didasari dengan kerelaan dan hati yang senang. Melakukan perbuatan baik dengan rasa gembira dan penuh keceriaan, barulah akan membawa pada kebahagiaan. Orang bahagia dan kita akan jauh lebih bahagia karena mampu memberi. Sementara, menyanggupi permintaan orang dengan hati setengah rela tidak akan mendapatkan apa-apa kecuali perasaan capek dan tersiksa.

Beranilah lebih jujur dengan diri sendiri, jangan terus mengiyakan sesuatu yang sebenarnya hati tidak ingin melakukan. Jika sesuatu tidak sesuai dengan kata hati, tolak dan tinggalkan dengan tegas. Sikap yang lemah, berada di pertengahan, bingung antara iya dan tidak inilah yang kadang sangat menjerumuskan. Melihat Anda linglung dan tidak tegas dengan diri sendiri, bisa saja orang lain malah mengambil keuntungan dan tebersit iktikad kurang baik.

Meskipun orang memelas tetapi jika itu sangat bertentangan dengan hati nurani, jangan ikuti. Dalam membantu harus

memilih juga antara kebaikan dan keburukan. Terkadang mengiyakan malah berdampak negatif yang membuat orang ketergantungan dan menjadi manja. Jujur juga kepada orang lain karena orang lain juga lebih suka keterbukaan daripada kepura-puraan. Daripada mengetahui kemudian, lebih baik memberitahu orang saat itu bahwa Anda sedang tidak bisa menyanggupi permintaannya. Ini jalan terbaik agar orang tidak berharap terlalu jauh dan merasa Anda hanya memberikan harapan palsu.

Ketidaktegasan dengan diri sendiri juga menimbulkan perasaan rendah pada diri sendiri karena tidak mampu menjadi pemimpin dan mengendalikan diri. Seakan diri tidak berguna karena tidak punya keberanian untuk mempertahankan sesuatu yang sangat ingin ditegakkan. Harapan pribadi selalu kandas karena memaksakan diri terus mengiyakan keinginan orang. Orang yang seperti ini berada dalam dilema. Saat meninggalkan kata hatinya sendiri, akan timbul penyesalan.

Alhasil suatu waktu, rasa sesak di dadanya begitu menggunung sehingga kemudian meledak. Orang yang senantiasa mengiyakan dan tidak bisa berkata tidak, biasanya akan menumpuk banyak kekesalan. Rasa kesal demi rasa kesal tersimpan. Semakin hari semakin bertambah sehingga kemudian menjadi tidak terbendung. Seperti air bah yang kemudian merobohkan bendungan dan air meluber di mana-mana. Saat rasa kesal yang memuncak itu tumpah dalam satu waktu, sangat berbahaya efeknya.

Jika ingin menjadi orang yang berbahagia, harus melatih diri dalam menentukan sikap sejak dini. Saat sebuah tekad sudah

tertanam kuat, peganglah erat. Jangan mudah goyah dan berubah karena hal-hal yang tidak bernilai dan memberi makna. Tentukanlah kapan saatnya menyanggupi harapan orang dan kapan harus mengatakan tidak. Jangan menjadi budak orang lain dan jangan pula menjadi orang yang tidak bermasyarakat.

7 Berbakat Mencari Kambing Hitam

Banyak orang yang menjadikan faktor luar sebagai kambing hitam mengapa dia tidak pernah bahagia atau menyalahkan sesuatu telah merampas kebahagiaannya. Objek yang sering menjadi tujuan adalah orang lain seperti orangtua, pasangan, saudara, sahabat, tetangga atau mereka yang baru dikenal. Melempar kesalahan identik dengan orang yang penakut, takut bertanggung jawab dan tidak mampu menyelesaikan sesuatu. Inginnya lari dari keadaan dan tidak mau mengakui kesalahan yang telah dilakukan.

Kadang kuman di seberang lautan tampak tetapi gajah di pelupuk mata tidak tampak. Sikap yang selalu melemparkan kesalahan kepada keadaan sebenarnya sikap yang lemah dan ingin selalu melarikan diri. Lihatlah jauh ke dalam dirimu, mungkin saja dirimu sendiri yang tidak mengizinkan kebahagiaan bertahan lama dalam hidupmu. Menyalahkan berarti menyembunyikan diri, ini akan terus menjadi bayangan beban yang menghantui. Bisa dikatakan merupakan sebuah kegagalan menjadi manusia.

Apalagi kalau membenamkan diri dalam pertengkaran berkelanjutan hingga keturunan. Hal tersebut hanya akan mengurangi kebahagiaan karena keharmonisan dengan orang lain adalah salah satu pendukung bahagia. Hubungan yang tidak harmonis sungguh meresahkan jiwa dan mengundang berbagai pikiran negatif. Bila merasa "menang" pun dengan perselisihan yang ada, itu tidak akan mendatangkan perasaan bahagia. Hanya ego yang diturutkan dan dipuaskan dengan "kekalahan" dan kesedihan orang lain.

Jika suatu keadaan masih bisa ditolerir, maka lapangkanlah hati. Berdamai dan memaafkan sebenarnya justru merupakan obat bagi jiwa, yang memberikan perasaan menjadi manusia berguna dan bahagia. Orang bijak pernah berkata bahwa manusia berkualitas adalah orang yang memaafkan di saat dia memiliki kesempatan untuk membalas dendam dan menyakiti, orang yang mampu menahan amarah saat dia bisa marah dan orang yang bisa berbuat baik di saat orang memperlakukannya dengan tidak baik.

Dalam hidup memang pasti ada saja gesekan dengan orang lain seperti kata-kata yang menyakitkan atau sikap yang melukai hati tetapi akan lebih baik menahan diri dibanding menuruti keinginan untuk meladeni. Saat dibiarkan berlalu dan dimaafkan rasa tidak nyaman di hati hanya singgah sebentar tetapi saat di anggap serius dan berbalas-balasan akan memakan waktu berhari-hari. Rasa tidak tenang dan gelisah pun akan terus menemani selama itu. Jadi, sedapat mungkin hindarilah berbantah-bantahan dan saling mencaci maki dengan orang lain.

Seorang yang bijak bernama Ziad K Abdelnour pernah memberikan nasehat, *"jangan pernah menyalahkan orang lain dalam kehidupanmu. Orang baik membuatmu bahagia, orang jahat membuatmu belajar dan orang yang terbaik membuatmu mengingatnya".* Kalau direnungkan mendalam, saat kita tidak bahagia bukanlah salah orang lain tetapi karena kita yang tidak membuat sebuah keputusan untuk hidup berbahagia dan berkelimpahan.

Selain menyalahkan sesama manusia, ada juga yang setiap saat menyalahkan keadaan seperti mengapa dirinya sakit, kenapa tidak kunjung dapat pekerjaan, mengapa banyak cobaan datang bertubi-tubi, mengapa gaji yang kecil dan setumpuk keluhan lainnya. Saat ditanya mengapa tidak bahagia, mereka menjadikan keadaan tersebut sebagai alasan. Kekurangan dan kemalangan diletakkan di depan sebagai alibi yang akan menyelamatkan.

Selama masih menyalahkan orang lain atau keadaan, selama itu bahagia akan jauh. Bahagia yang telah dimilikipun akan singgah sementara dan cepat rusak. Mulailah untuk berdamai dengan diri sendiri dan keadaan. Tidak ada yang perlu disalahkan sehingga harus berhenti melemparkan kesalahan. Ini hanya menunjukkan betapa tidak berdayanya kita dalam menerima dan menghadapi hidup sendiri. Mencari-cari kambing hitam justru akan menciptakan masalah dan membuat keadaan menjadi lebih runyam.

8 Perhatikan Bagaimana Respon Selama ini Terhadap Suatu Persoalan

Setiap waktu kita selalu berusaha melakukan setiap hal dalam hidup dengan baik, lancar tanpa ada masalah. Namun, hukum alam berkata lain. Meskipun kita bekerja keras untuk membuat segala sesuatu menjadi baik dan merencakan dengan begitu matang, hidup tidak akan pernah lepas dari masalah yang butuh untuk dipecahkan.

Dalam hidup pasti terdapat berbagai persoalan dengan berbagai tingkatan, mulai dari skala ringan hingga terberat. Mulai dari yang bisa diselesaikan sendiri sampai membutuhkan tim khusus terlibat untuk menyelesaikan. Mulai dari dapat diatasi dalam satu jam hingga memakan waktu bertahun-tahun. Terlepas dari semua jenis dan kadar persoalan, sebuah masalah akan menganggu kehidupan atau tidak tergantung pada respon seseorang.

Sering kali saat ada persoalan, kita fokus dengan masalah tersebut sehingga semua perasaan dan pikiran tersedot pada satu titik. Lupa dengan dengan kondisi kesehatan, malas makan, enggan beribadah, berdiam diri tidak mau bicara dengan orang lain dan lainnya. Jalan terbaik adalah fokus pada solusi masalah, bukan pada masalah itu sendiri. Begitu juga, masalah jangan sampai membuat dunia langsung mengerucut menjadi kecil sehingga tidak lagi mampu melihat hal lain selain masalah.

Menurut Andrie Wongso dalam tulisan *Cari Solusi, Bukan Menambah Masalah*[2] menjelaskan bahwa cara cepat untuk menyelesaikan masalah sebenarnya sangat sederhana. Menurutnya, seseorang harus memahami masalah, mencari inti persoalan dan kemudian konsentrasi untuk menyelesaikannya. Dalam keadaan bermasalah, seseorang sering berpikir merasa dalam kondisi yang sangat darurat dan kritis sehingga mereka terjebak dalam pikiran yang bukan tentang bagaimana menyelesaikan masalah tersebut. Terjebak dalam menciptakan masalah baru.

Mengenai hal tersebut, melalui bukunya, Phil Race (2003) mengingatkan bahwa ketika berada di bawah sedikit tekanan, terlalu mudah untuk merasa bahwa seluruh dunia sedang bersekongkol untuk mempersulit kehidupan.[3] Biasanya ini hanya merupakan perasaan dan bukan kenyataan. Begitu mulai memandang semua masalah secara objektif, akan terlihat bahwa hanya sedikit sekali yang sebenarnya menimbulkan kecewa. Kita sering bersikap seolah-olah banyak masalah padahal masalah hanya satu atau dua.

Cara terbaik dalam menghadapi persoalan adalah dengan membuka kabut pikiran. Wayne Dyer dalam buku yang ditulis oleh Richard Carlson (1997) mengemukakan dua kaidah

----

2 Andrie Wongso. *Cari Solusi Bukan Menambah Masalah.* 14 November 2016. Diakses dari http://www.andriewongso.com/cari-solusi-bukan-menambah-masalah pada tanggal 10 Desember 2016

3 Phil Race. *How to Study: Kiat-Kiat Belajar Praktis bagi Mahasiswa.* Penerjemah : Anies Lastiati. Bandung : Kaifa, 2003 hal. 200

keselarasan dalam kehidupan yaitu :[4] ***Pertama, don't sweat the small stuff*** atau jangan memusingkan hal-hal kecil. Banyak orang terjebak dalam keadaan ini, hal kecil sebenarnya tidak perlu dipusingkan membuatnya tujuh keliling. Mungkin kita sendiri juga pernah terjerumus dalam sikap seperti itu.

Kedua, it's a small stuff atau semua masalah dalam hidup ini cuma masalah kecil. Lihatlah betapa luas bumi tempat kita singgah dan betapa lengkap penciptaan kita sebagai manusia. Ketika mencoba melihat pada alam semesta dan betapa banyak karunia yang kita dapatkan dalam hidup, masalah akan terlihat semakin mengecil. Memang begitulah, saat terlahir ke dunia manusia tidak ada membawa masalah apa-apa. Masalah ada ketika sudah semakin dewasa dan memiliki berbagai tanggung jawab. Saat memasuki usia senja dan menutup mata, masalah tersebut tidak akan di bawa ke dalam pemakaman. Masalah hanyalah bumbu kehidupan, dengan masalah akan tahu seperti apa rasanya ketenangan.

Dengan demikian, melihat sebuah masalah dari sisi yang berbeda akan menjadi salah satu pendukung untuk mencapai bahagia. Intinya adalah membuat masalah kecil menjadi besar dan menjadikan masalah besar menjadi kecil. Tiada persoalan yang dapat melumpuhkan meskipun persoalan tersebut begitu besar dan seakan-akan tidak mungkin untuk diatasi. Dengan menganggapnya sebagai masalah kecil, otomatis seseorang

----

4 Richard Carlson. *Dont Sweat The Small Stuff, Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar.* Penerjemah : Siti Gretiani. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1999 hal xvii.

merasa jauh lebih besar dari masalah dan akan merasa enteng untuk menyelesaikannya.

Benarlah yang dikatakan oleh William James bahwa ***"penemuan terbesar dari generasi penerus saya adalah seorang manusia dapat mengubah hidupnya dengan mengubah tingkah lakunya."*** Ketika kita mampu mengubah perilaku, maka saat berada dalam bahaya pun kita akan masih mampu berpikir jernih. Saat kita mengubah tingkah laku dalam menghadapi masalah, akan semakin banyak hal yang terselamatkan. Hubungan baik akan terjaga, kesehatan tidak terganggu, waktu yang tersita dapat digunakan untuk menggali potensi baru. Atau bahkan menjadikan masalah sebagai jalan menemukan ide dan kreatifitas.

Selain mengubah cara pandang terhadap sebuah masalah, hal yang sering dilakukan adalah membesar-besarkan hal kecil. Sebenarnya tidak semua hal berpotensi menjadi masalah. Bagi kebanyakan orang, hal-hal biasa dan tidak ada masalah malah dijadikan masalah sehingga menguras tenaga, pikiran dan emosi. Faktor inilah yang acapkali tanpa disadari merenggut kebahagiaan yang telah berada dalam genggaman. Hidup sudah tenang dan penuh kedamaian tetapi mencari-cari masalah atau menciptakan masalah. Pada akhirnya psikologi dan ketenteraman hidup menjadi rusak. Emosi kacau balau dan penuh kegalauan.

Masih terkait dengan persoalan masalah, kebiasaan mencari-cari masalah merupakan salah satu perusak terbesar untuk kebahagiaan. Bakat dan kreativitas bukanlah dalam menciptakan masalah tetapi membangun hubungan harmonis

dengan orang lain. Cara membentengi diri untuk tidak mencari masalah adalah dengan tidak mengorek kesalahan orang lain apalagi sampai mengatakan langsung dengan yang bersangkutan atau mempublikasikan.

Richard Carlson memberikan istilah untuk mencari-cari kesalahan ini dengan mencari-cari atap yang bocor. Maksudnya, mencoba untuk bersikap kritis dan menunjukkan perhatian yang sangat detail sehingga menemukan berbagai kesalahan dan kekurangan orang terdekat. Perilaku ini sama saja dengan membangunkan macan tidur, mengundang marabahaya dan kemarahan dari orang tersebut. Semakin banyak mencari masalah, semakin rusaklah kebahagiaan. Kepala semakin panas dan peredaran darah menjadi tidak karuan. Dinginkan kepala dan menjauhlah.

Walaupun orang yang mencari masalah duluan atau membuat kita kecewa, semestinya kita selesaikan dan akhiri masalah tersebut sampai di situ saja. Tidak menjadikan satu masalah untuk menemukan masalah baru sehingga menjadi bertumpuk serta menggunung. Jika hari ini merasa sakit dan remuk karena sikap seseorang, maafkan dan tidak usah memberikan kata-kata pembalasan. Lupakan dan esok saat bangun, kita akan memiliki lembaran baru yang dapat diisi dengan hal baru yang lebih positif. Tidak perlu menanggapi orang yang cari masalah.

9 Seberapa Sering Mengeluh?

Keluh menurut KBBI merupakan ungkapan yang keluar karena perasaan susah. Biasanya ini berkaitan dengan perasaan menderita, merasakan sesuatu yang berat, kesakitan, kepedihan, kekecewaan dan sejenisnya. Orang yang berkeluh kesah ditandai dengan tarikan nafas yang panjang, suara yang meninggi atau melunak, mengungkit banyak hal yang sudah lama dan menyebut berbagai hal yang kurang menyenangkan yang pernah terjadi dalam hidup.

Menurut Mario Teguh "mengeluh adalah cara orang lemah untuk mengasihani dirinya sendiri. Ilmu yang tinggi dan penuh berkah, tidak sesuai bagi pengeluh. Rezeki yang baik dan lancar, tidak cocok untuk pengeluh. Dan cinta yang ceria dan penuh harapan baik, tidak mungkin bagi pengeluh." Ya, memang begitulah. Rasanya tidak ada yang layak dimiliki oleh orang yang memiliki hobi mengeluh bahkan tidak dengan kebahagiaan.

Bagaimana mungkin perasaan bahagia akan datang menghampiri dan tercipta jika hanya keluhan yang ada dalam setiap waktu. Justru yang terjadi adalah suasana hidup yang semakin suram dan hitam. Mengeluh mengundang sifat-sifat dan perasaan negatif. Satu persatu hal yang tidak menyenangkan akan keluar dan kemudian membentuk sekumpulan kesimpulan bahwa hidup terasa tidak menyenangkan. Hidup tiada terlihat indah dan sangat menyakitkan.

Jika perasaan mengeluh dipelihara setiap hari, maka hidup yang tidak menyenangkan itu akan terus menghantui setiap hari pula. Mengeluh memang hal yang normal kalau sekali-kali tetapi jika sudah menjadi kebiasaan yang mendarah daging, mengeluh malah dianggap sebagai bentuk gangguan kejiwaan. Hanya orang yang keadaan jiwanya tidak stabil dan terguncang yang akan mengeluh setiap saat. Jiwa yang terganggu memandang keadaan dengan kacamata yang buruk sehingga hal indah pun akan terlihat buruk.

Hanya jiwa yang lemah dan kurang sehat yang mengeluh meskipun dalam posisi ternyaman, dalam sehat, dalam dikelilingi orang yang dicintai dan dalam keberkahan hidup lainnya. Orang yang jiwanya kacau yang tidak melihat berapa banyak kebaikan dan keberuntungan yang pernah dimilikinya. Demikianlah, kalau mengeluh sudah menjadi kebiasaan yang mendarah daging, semua situasi akan tetap dikeluhkan. Tak heran bila sebuah peribahasa Estonia mengatakan bahwa orang yang bersyukur akan bersyukur dalam segala situasi dan orang yang mengeluh akan mengeluh, meskipun ia sesungguhnya tinggal di Surga.

Dalam sebuah wawancara di media[5], Danardi Sosrosumihardjo, seorang dokter pakar kesehatan jiwa menjelaskan bahwa mengeluh adalah pertanda seseorang sedang mengalami gangguan mental atau stress. Menurutnya, manusia dikatakan sehat dalam kejiwaan jika dia merasa sehat, bahagia, bisa

----

5 Nia Deviyana.*Jiwa Anda Sehat Atau Tidak? Ukur Dengan Cara Ini.*27 November 2014 Diakses dari http://www.metrotvnews.com/amp/GNlXVvBN-jiwa-Anda-sehat-atau-tidak-ukur-dengan-cara-ini tanggal 10 Desember 2016

menerima dirinya sendiri, menerima orang lain dan kondisi sekitar dengan apa adanya. Orang yang berjiwa sehat juga penuh optimis dalam memandang hidup.

Saat keluhan demi keluhan terlontar, pada saat itu berarti seseorang jiwanya mengalami sakit. "*Namun apabila sudah mulai sering mengeluh, merasa tertekan, sering protes dan mengalami penurunan fungsi kognitif atau emosi, maka manusia tersebut bisa dikatakan sakit secara kejiwaan*," ujar Danardi.

Mungkin seseorang mengeluh dimaksudkan sebagai bentuk pertahanan tubuh yang disebut dengan *coping mechanism* pada saat berada dalam stress dan keadaan sejenisnya. Dalam tulisan dan wawancara yang sama, Danardi Sosrosumihardjo menjelaskan bahwa[6] "*sering mengeluh bisa menjadi pertanda bahwa coping mechanism diri di otak tidak kuat menangani beban distress. Semakin sering mengeluh, maka semakin berat sakitnya. Dan itu sudah termasuk pertanda adanya gangguan jiwa*"

Selain menghambat bahagia dan menjadi buta dengan keindahan, mengeluh banyak sekali kerugian yang ditimbulkan. Mengeluh mendorong seseorang menjadi malas dan merasa tidak berdaya. Penuh sifat pesimis. Mengeluh melemahkan daya otak, kecerdasan menjadi menurun, kemampuan yang luar biasa menjadi tidur dan kekuatan menjadi turun perlahan.

----

6 Nia Deviyana.*Jiwa Anda Sehat Atau Tidak? Ukur Dengan Cara Ini.*27 November 2014. Diakses dari http://www.metrotvnews.com/amp/GNlXVvBN-jiwa-Anda-sehat-atau-tidak-ukur-dengan-cara-ini tanggal 10 Desember 2016

Itulah sebabnya, semakin kuat seseorang mengeluh kadang fisik dan mentalnya semakin melemah.

Mengeluh membuat orang menjadi tidak mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki. Tidak produktif dan mengalami stagnan atau berada di tempat bahkan semakin terpuruk jauh merosot ke bawah dari sebelumnya. Hanya disibukkan dengan berbagai hal yang dikeluhkan, sibuk menghitung jumlah keluhan dari A-Z dan dunianya menjadi seluas daun kelor. Ketika mengeluh, seolah-olah semua hal buruk menjadi datang. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh T Harv Eker bahwa ***"ketika seseorang mengeluh, seseorang itu benar-benar menarik masalah ke dalam hidupnya."***

Semakin sering mengeluh, jiwa akan semakin sakit dan terganggu. Orang yang bahagia sangat menyadari hal tersebut sehingga sedikit dan bahkan jarang sekali mengeluh. Mereka merupakan tipikal manusia yang berbuat lebih banyak. Dengan begitu, jiwanya terkendali dalam batas yang normal. Hal yang buruk bahkan memberikan kebaikan karena mereka memandangnya dengan sudut kebaikan. Keadaan yang tidak mendukung bahagia berubah menjadi pendukung bahagia berkat mereka memandangnya dengan memakai sudut bahagia.

10 Apakah Sering Membayangkan Hal Buruk yang Belum Tentu Terjadi?

Hampir semua orang yang kehidupannya dirampas dan dirusak oleh masa depan yang belum ada. Sebuah masalah yang sudah nyata ada dan menuntut penyelesaian saja bahkan sebaiknya tidak boleh sampai merusak kehidupan apalagi yang masih belum terjadi. Manusia tetaplah manusia yang punya keterbatasan pikiran dan tidak selalu bisa konsisten dalam menjaga sesuatu. Satu waktu mungkin begitu ingat bahwa memikirkan sesuatu yang belum terjadi secara berlebihan lebih banyak efek negatifnya, tapi beberapa waktu kemudian setelah disibukkan dengan aktivitas lain mungkin jadi lupa.

Pikiran dan perasaan kembali tersita oleh ketakutan akan masa depan yang belum ada apa-apa. Realita dari sebuah ketakutan adalah belum tentu akan menimpa diri. Untuk sesuatu yang belum terjadi, baru bayangan selalu ada dua kemungkinan yaitu terjadi atau tidak terjadi. Orang yang berpikir terlalu keras menganggap sesuatu yang belum terjadi seolah-olah pasti akan terjadi sama saja "berkehendak" terjadi seperti itu. Orang-orang yang positif bahkan mengatakan bahwa apa yang kamu pikirkan, itulah yang akan terjadi dengan kamu.

Rasa khawatir sama dengan emosi lainnya seperti senang tetapi jika sudah menggerogoti dan membuat hidup semakin tidak menyenangkan, itu akan menjadi sebuah penyakit. Hal

yang ditakutkan juga sangat beragam seperti takut tidak dapat jodoh, sudah dapat jodoh takut tidak sejahtera hidup dengan gaji yang kecil, takut tidak lulus kuliah dengan nilai baik, takut orangtua tidak berumur panjang, takut kehilangan adik kakak, takut impian tidak terwujud bahkan takut akan segera mati.

Bayangkan saja, jika seseorang memiliki sebuah kumpulan rasa takut yang bermacam-macam dan ketakutan itu menguasainya setiap saat, kira-kira apa yang terjadi? Dia tidak melakukan aksi untuk mengatasi rasa takut itu bahkan tidak berusaha bagaimana agar yang dikhawatirkan itu tidak terjadi. Beberapa hal memang pasti akan terjadi seperti kematian orang yang dicintai maupun diri sendiri, cepat atau lambat memang akan kehilangan dan meninggalkan kehidupan saat ini.

Meksipun ada setumpuk rasa takut, sebenarnya yang perlu ditakutkan adalah ketika kita tidak melakukan apa-apa. Takut tidak akan mendapat jodoh, kemudian menyepi sendirian dan merasa rendah diri. Ada orang yang ingin mendekati kemudian menghindari karena rasa takut kecewa, takut bukan itu jodohnya. Kalau seperti itu, bagaimana akan mendapatkan jodoh? Mungkin masa depannya memanglah seperti yang ditakutkan itu, tidak mendapat jodoh.

Begitu juga, takut anak-anak akan kelaparan dan tidak bisa diberi makan. Kenapa tidak menggunakan waktu yang terpakai memikirkan rasa takut itu untuk mencari pekerjaan atau tambahan pemasukan sehingga memiliki sedikit uang untuk memberi makan mereka. Takut tidak akan lulus kuliah dengan baik, kenapa tidak menggunakan waktu memikirkan ketakutan

itu untuk mengunjungi perpustakaan, konsultasi dan diskusi dengan senior dan kegiatan lainnya yang akan mendukung agar bisa tamat kuliah.

Jika diperhatikan lebih mendalam, berbagai kerugian disebabkan oleh ketakutan yang belum terjadi ini. Mulai dari tidak produktif melakukan sesuatu, jiwa dan raga menjadi terganggu, pikiran pusing tujuh keliling, hidup terasa berat dijalani, malas melakukan sesuatu, sibuk tidak menentu, sosialisasi dengan orang sekeliling menjadi terganggu, tidak maksimal dalam memerhatikan keluarga, menghabiskan banyak waktu untuk berdiam diri dan bahkan bisa saja malah dirasuki setan melakukan hal-hal yang gila.

Mempercayai sebuah perkiraan dan ramalan manusia atau pun membangun sesuatu yang buruk seolah-olah telah terjadi padahal belum terjadi. Hanya ditemui dalam sebuah mimpi atau dibayangkan saja akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Dari satu bayangan keburukan, kemudian berlanjut membayangkan keburukan lainnya yang saling berhubungan. Sebuah bayangan keburukan seharusnya mengundang untuk melakukan sebuah antisipasi dalam kehidupan nyata. Bagaimana bayangan keburukan itu perlahan menjauh, misalnya dengan mengingat Tuhan, hakikat hidup dan menyibukkan diri berbagai kegiatan.

Membayangkan dan memikirkan hal yang belum terjadi sering kali merusak kebahagiaan yang telah tercipta hari ini. Bagaimana tidak, semua potensi dan kekuatan yang dimiliki habis tercurah membayangkan sesuatu yang entah berantah. Pada saat membayangkan satu hal buruk, otak akan secara

otomatis akan menarik bayangan buruk demi bayangan buruk. Rasanya pikiran penuh dengan hal buruk di masa depan dan itu menjadi sesuatu yang sangat menakutkan.

Ketakutan dan khawatir memang hal yang wajar, tetapi ketakutan berlebihan pada sesuatu yang belum ada atau terjadi adalah sebuah penyakit yang sangat merusak. Apa yang dimiliki hari ini menjadi samar dan tidak terlihat lantaran bayangan hari esok yang belum tentu sesuai dengan ketakutan. Orang yang menghabiskan banyak waktu untuk sesuatu yang hanya ada dalam bayangan, imajinasi dan angan-angan adalah orang yang mencuri kebahagiaannya sendiri.

Hati-hati jangan terjebak dengan gangguan psikologis seperti obsesif kompulsif yang tentunya akan sangat menyita dan melelahkan. Rasa khawatir dan takut tidak harus diturunkan setiap waktu. Kekhawatiran dapat dijadikan sebagai batu loncatan untuk melakukan sebuah aksi nyata yang berbuah bahagia, jangan sampai malah menjadi racun yang dimasukkan ke dalam tubuh kemudian membunuh secara perlahan. Selain itu, lebih waspada jangan sampai terjatuh dalam halusinasi di mana seseorang selalu merasa melihat dan mendengar seperti begitu nyata tetapi tidak ada sama sekali dalam kenyataannya.

Membayangkan atau menggambarkan sesuatu seolah-olah terjadi dalam beberapa sisi mungkin berhubungan dengan imajinasi. Dalam mencapai sesuatu termasuk kebahagiaan, imajinasi memang salah satu pendongkrak tetapi harus digarisbawahi. Imajinasi identik dengan sesuatu yang sangat berguna untuk kehidupan manusia, sebuah optimisme

mempelajari sesuatu bukan sekedar membayangkan apalagi dengan penuh ketakutan.

Kebahagiaan tergantung kepada bagaimana cara memandang kepada kenyataan. Semua kenyataan yang dijumpai menjadi sesuatu yang penting atau tidak, tergantung bagaimana kita menyikapinya. Sikap itulah yang menentukan kita sukses atau tidak. [7] Pada saat seseorang menganggap sesuatu yang sederhana itu memberi bahagia, ia akan merasakan bahagia. Bahkan pada saat seseorang mendapat ujian tetapi dia merasa itu bentuk kasih sayang Tuhan kepadanya, dia tidak akan terjatuh.

Untuk mengetahui apakah seseorang bahagia atau tidak, cobalah evaluasi diri apakah sejauh ini sering membayangkan hal buruk yang belum terjadi?atau mungkin sangat sering? Bagaimana sikap terhadap sesuatu? Tahukah, sikap dan kebiasaan ini akan merampok sebagian besar dari energi, pikiran dan waktu yang ada hari ini. Setelah itu, marilah mengidentifikasi apa saja hal-hal yang membuatmu takut di masa depan itu. Buatlah daftarnya dan tanyakan ***"kenapa saya harus takut dan khawatir sementara itu belum terjadi?"***

Merujuk kepada bagan sistem navigasi kata hati yang dikemukanan oleh Erbe Sentanu, bahwa rasa takut, marah, cemas dan keluh merupakan rasa yang berada di zona nafsu. Zona ini merupakan bagian dari zona Beta di mana penuh dengan hambatan sehingga ujungnya hidup akan menjadi sulit dan tidak bahagia jika terus dipertahankan. Sementara itu,

7 Ibrahim Elfiky. *Merubah Nasib.* Jakarta : Serambi Ilmu Semesta, 2011 hal 85

syukur, sabar, fokus, tenang dan bahagia akan dirasakan kalau berada di zona ikhlas atau zona Alfa. [8]

11 Suka "Bermain Hati"

Hambatan untuk menjadi orang bahagia berikutnya yaitu terlalu mudah untuk bermain hati. Istilah lain yang sedang naik daun adalah bawa perasaan. Jika ditelaah dari berbagai sudut pandang, selalu melibatkan perasaan dalam setiap kesempatan lebih banyak kerugian yang akan diakibatkan. Hati sangat identik dengan berbagai emosi baik positif maupun negatif. Kalau sudah emosi yang dimanjakan atau senantiasa dilibatkan tentu akan sedikit menyusahkan.

Perasaan atau emosi memang merupakan hal alami dan manusiawi karena manusia menjadi lebih hidup berkat kehadiran emosi ini. Manusia yang kehilangan emosi malah akan menjadi manusia yang tidak normal dan tidak ada reaksi, kurang waras. Akan tetapi, dalam banyak kesempatan manusia cenderung berteman dengan perasaan yang tidak enak atau memperturutkan emosi tertentu tanpa diikat oleh akal sehat.

Jika akal sudah tidak berfungsi, di sinilah emosi menjadi seperti sebuah bom. Emosi hanya dapat dirasakan sehingga kemudian orang mengenalnya dengan perasaan. Tidak dapat dilihat dan

----

8 Erbe Sentanu. *The Science and Miracle of Zona Ikhlas*. Jakarta : Elex Media Komputindo, 2009 hal 27

disentuh tetapi keberadaannya dapat dirasakan. Dalam keadaan seperti ini, di mana perasaan merupakan sesuatu yang tidak "tampak" sehingga sedikit "sulit" untuk mengendalikan dan mengarahkan agar tetap berada di jalur sebagaimana mestinya. Perasaan sebaiknya harus tetap hidup tetapi dalam rel yang tepat dan pertengahan. *Nah,* inilah berbagai alasan kenapa terlalu "bermain hati" harus dihindari jika ingin merasakan kebahagiaan :

Komunikasi yang tidak efektif dan tersendat. Ketika bermain hati, ada beberapa dilema yang sering terjadi seperti diskomunikasi. Komunikasi merupakan sebuah elemen yang memegang peranan sangat penting dalam menjalin hubungan baik dengan sesama. Jika komunikasi terganggu, maka hubungan juga ikut terganggu. Saat seseorang selalu menurutkan apa yang terasa di hatinya, terkadang logikanya tidak berjalan dengan jernih. Pesan yang hendak disampaikan oleh lawan bicara pun menjadi salah tangkap.

Dalam keadaan seperti di atas akan menyebabkan terjadinya hubungan yang dirasa "tidak nyambung". Lain yang dikatakan orang, lain pula jawaban dan tanggapannya. Orang bermaksud mengatakan A tapi dia menangkap B atau C. Akibatnya, terjadilah selisih paham yang tidak mudah untuk diselesaikan. Semakin larut dalam perasaan, akan semakin sulit diurai. Terlebih bila lawan bicara juga menanggapi dengan emosi dan kurang ketenangan diri. Terjadilah pertempuran sengit dan marah-marahan.

Saat salah dalam menangkap pesan yang ingin disampaikan orang, kadang menimbulkan kerugian dalam bentuk fisik dan

nonfisik. Mungkin orang mengingatkan akan sebuah bahaya tetapi "hati tidak ngeh" sehingga malah menjadi korban kecelakaan atau kerusakan badan karena tertentu. Kasus lainnya adalah salah paham yang menimbulkan kerugian material. Sikap membawa perasaan dan emosi yang tidak terkendali dalam sebuah negosiasi menyebabkan lenyapnya kesempatan.

Kehilangan orang yang disayangi dan dihargai. Mereka yang "baper" juga sangat rentan mengacaukan sebuah hubungan karena membuat orang menjadi merasa tidak nyaman berada di sisinya. Sedikit-sedikit akan dipermasalahkan atau mungkin penuh dengan prasangka atau kecurigaan. Masalah menjadi mudah tercipta karena rasa sensitif yang meningkat dan emosi menjadi menggelora. Keadaan ini justru kemudian mengundang terjadinya masalah baru yang jauh lebih serius dan besar.

Orang yang terlalu main perasaan sangat rumit untuk dipahami. Orang bermaksud bertanya tapi dianggap menyudutkan, orang bermaksud baik dianggap buruk, orang bermaksud memerhatikan dianggap ada udang di balik batu. Orang hanya bercanda tetapi dibawa serius dan merasa sakit bahkan memendam dendam dengan gurauan tersebut. Orang bermaksud menolong tapi dianggap melecehkan dan menghina. Membuat sesuatu menjadi lebih rumit dan sulit sehingga orang menjadi malas dan menjauhi.

Menimbulkan penderitaan. Sikap terlalu membawa perasaan ibarat pisau bermata dua. Selain membuat hati orang terluka, remuk dan hancur, kadang menyakiti diri sendiri. Lagi

dan lagi karena salah memahami maksud orang lain. Bisa saja orang hanya niat membantu tetapi dianggap perhatian karena jatuh cinta. Orang tersenyum sedikit saja dianggap perasaan spesial dan lainnya. Orang yang mudah bermain hati kadang rentan menjadi korban pemberi harapan palsu kemudian merasa dikecewakan serta patah hati.

Mempermalukan diri sendiri. Orang yang asyik mengikuti perasaannya sering sekali kehilangan daya berpikir, tidak mampu menyampaikan sesuatu dengan tepat karena pikirannya keruh serta terhambat. Jika ini terjadi pada saat melakukan sebuah diskusi atau dalam menjalin sebuah kerja sama dengan orang lain, para hadirin akan menilai rendah kualitas dirinya. Ini bukanlah masalah kecil tapi sederhana tapi besar pengaruhnya.

Emosi yang tidak terkendali dan lepas dari akal membuat orang yang paling pintar pun berubah menjadi orang bodoh, orang paling baik menjadi orang jahat, orang yang percaya diri kehilangan keberanian, orang kuat menjadi lemah, seorang pemimpin disegani menjadi diolok-olok masyarakat dan lainnya. Saat emosi tidak terbendung, terjadilah luapan di mana-mana dalam rumah tangga, tempat kerja dan dalam lingkungan pergaulan.

Terjurumus pada tindakan kriminal tanpa sadar. Orang yang menurutkan emosi secara berlebihan, kadang kehilangan kesadaran sehingga melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nurani. Bahkan bisa lebih ekstrim seperti melakukan aniaya, perampokan, pencabulan dan aksi tak

bermoral lainnya. Semua keadaan tersebut terjadi selain karena hati yang sudah mati juga karena menurutkan perasaan dan tidak memedulikan akal sehat.

Jika melanggar norma hukum yang berlaku, tentu penjara menjadi tempat bermalam. Kebanyakan orang yang melakukan tindakan kejahatan seperti di bawah penguasaan dan pengendalian sesuatu, sesuatu itu adalah emosi. Setelah kejahatan terjadi, barulah muncul akal sehat sehingga timbul perasaan bersalah dan menyesal. Begitulah, dalam banyak keadaan mengutamakan dan terlalu mengikuti perasaan dapat mendorong terjadinya hal-hal yang destruktif atau merusak.

Emosi yang diimbangi dengan akal akan menjadi sebuah kekuatan yang bersifat konstruktif atau membangun. Hal jelas dari berbagai efek dari terlalu bawa perasaan di atas adalah membuat kebahagiaan semakin menipis. Benang merahnya yaitu merusak perasaan positif berupa ketenteraman, optimis, kenyamanan dan ketenangan. Memelihara perasaan negatif sangat memengaruhi kestabilan emosi dan mental padahal bahagia merupakan sebuah keadaan mental yang stabil.

Ketahuilah, tidak mudah untuk mendapatkan ketenangan hati. Memerlukan upaya dan kerja keras dengan cara tertentu. Sejatinya, hanya Anda yang dapat memberi izin sebuah masalah merusak kehidupan atau tidak. Tak peduli itu masalah kecil atau besar, selama tidak mengizinkannya mengacaukan dan merasuk dalam jiwa, selama itu masalah tidak akan pernah memporak-porandakan emosi. Apalagi jika sampai mengundang amarah, ini sudah sangat berbahaya.

Bagaimana cara mengendalikan agar tidak baper? Satu-satunya acara adalah dengan tidak mengikuti perasaan atau emosi yang negatif. Saat muncul kebencian, alihkan dengan melakukan kegiatan tertentu. Konon, sakit hati dengan orang obatnya adalah dengan berbuat baik pada orang tersebut. Saat muncul keinginan untuk mengeluarkan kata-kata memaki orang, hapuslah dan ucapkanlah kalimat yang membuatnya senang. Kata orang jalan menjadi pemenang adalah dengan membuat orang lain merasa menang.

Biarkan saja orang mengkritik atau melakukan sikap yang tidak menyenangkan, asal kita tidak menjadi pihak yang memulai. Tidak usah ditanggapi karena hanya akan merugikan diri sendiri. Seharusnya bisa menikmati hidup, kenyamanan menjadi terenggut karena memusingkan sikap orang. Alihkan dan lupakan. Jangan membicarakan hal yang tidak menyenangkan tersebut terus berulang-ulang. Ini sama saja dengan membuka luka lama, memelihara luka yang terus berdarah.

Kalau luka tidak pernah diobati dan tidak pernah menjadi kering, sama artinya dengan merawat sakit. Begitu juga terjadi dengan perasaan yang tidak menyenangkan terhadap orang lain. Kalau perasaan tersebut tidak "disembuhkan" akan tetap mendekam dalam jiwa. Perasaan akan terus terganggu meskipun tidak melihat orang tersebut. Kembalikan perasaan sebagaimana fungsi dan sejalan dengan fitrah hati nurani, maka perasaan tidak akan pernah menghalangi kebahagiaan.

Ibrahim Elfiki dalam buku *Memperbaiki Nasib* mengajak setiap orang keluar dari kungkungan "penjara situasi" dan perasaan negatif untuk beralih menuju kebebasan, kebahagiaan, dan

kesuksesan. Menurutnya, seorang manusia di dalam hidup sebaiknya berpetualang memasuki pengendalian diri yang menakjubkan. [9] Hal ini dapat dimaklumi, ketika perasaan-perasaan tidak menyenangkan itu menguasai diri, seseorang seperti terikat dan terfokus pada sesuatu yang buruk. Perlu keluar dari zona itu untuk memasuki sebuah wilayah baru di mana perasaan terasa jauh lebih tenteram dan positif.

12 Sulit Ikhlas dan Miskin Syukur

Penyebab lain mengapa kebahagiaan terganggu bahkan menjadi hilang dari kehidupan karena susah mengikhlaskan sesuatu. Ikhlas adalah rela dan menerima, pasrah terhadap apa yang terjadi ketika tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dalam suatu waktu mungkin kita membuat rencana A dan sangat yakin akan terlaksana dengan lancar tanpa hambatan tetapi pada kenyataannya justru tidak berjalan dengan mulus. Lantas kita tidak rela dengan keadaan seperti itu, muncul keinginan untuk memaksakan kehendak.

Usaha yang maksimal memang merupakan kunci dari kebahagiaan dan keberhasilan tetapi terkadang ada hal-hal yang sudah tidak mempan dengan usaha, memang sudah mentok begitu. Tidak ada jalan lain kecuali menerima kemudian berusaha menata hari baru dengan membuat sesuatu yang lebih baru. Pada saat sesuatu tidak sesuai dengan keinginan,

----

9 Ibrahim Elfiky. *Memperbaiki Nasib.Opcit* hal 20

pada saat itu kita sering memposisikan diri sebagai orang yang "tersakiti" oleh keadaan dan jarang sekali melihat dari sudut lain.

Setelah beberapa waktu berlalu, kadang kita baru mengerti bahwa kita telah selamat dari sesuatu yang buruk berkat keinginan yang tidak terwujud di masa lalu. Menerima yang tidak sesuai dengan harapan kadang malah membelokkan kita pada arah yang lebih baik dan penuh keberuntungan. Hanya saja kita sering terjebak dalam perasaan tidak menerima pada satu waktu dan kemudian menjadikan satu dua momen yang tidak menyenangkan sebagai pegangan untuk melanjutkan hidup. Dengan begitu, perasaan tidak ikhlas akan disandang terus ke mana-mana.

Itulah alasan mengapa kita tidak bahagia. Tidak memiliki hati yang dipenuhi oleh energi ikhlas. Ikhlas merupakan sebuah kekuatan besar untuk membuat sebuah karya yang agung. Sifat yang satu ini sangat membantu dalam membangun hidup yang lebih berkualitas. Sering kali dikaitkan dengan dua sifat terbaik lainnya seperti sabar dan syukur. Hati yang penuh keikhlasan merupakan hati yang memiliki ketabahan dan juga kesyukuran yang tinggi.

Kalau ikhlas tidak memenuhi hati, biasanya orang juga sangat miskin sekali dalam bersyukur. Tidak ada ketenangan dalam emosi sebagai bentuk hilangnya kesabaran dari dalam diri. Orang yang ikhlas begitu tenang, sangat tabah dan berkepala dingin. Meski keadaan tidak sesuai dengan impiannya, pada awal mungkin kecewa tapi lama kelamaan menjadi paham bahwa itu bukan jalan hidupnya. Kemudian muncullah rasa syukur yang tiada henti atas anugerah yang sudah dimiliki.

Jika kehilangan sesuatu atau satu harapan tidak terwujud, kita kemudian menggeneralisir bahwa semua hal seolah-olah juga ikut hilang. Lupa dengan nikmat lain yang jumlahnya tidak terbilang. Orang yang bersyukur akan mengetahui dengan jelas berapa kemudahan dan kebaikan yang diperoleh dalam hidup. Dengan begitu, satu hambatan tidak akan membuat rasa syukur pada yang lain menjadi surut atau hilang.

Di saat merasa "tidak nyaman" orang sering menyalahkan hidup tetapi mendapatkan kesenangan seseorang sering tidak ingat untuk berterima kasih dan mengingat kemudahan yang diperoleh. Begitulah watak kebanyakan kita sebagai manusia, ucapan terima kasih hanya keluar saat sesuatu membuat kita senang, saat harapan terpenuhi. Bahkan kadang saat senang pun sebagian orang menjadi lupa daratan dan sudah tidak ingat darimana asalnya.

Tabah, ikhlas dan bersyukur memang saling berkaitan erat, ketiganya sangat sederhana tetapi sering dirasa begitu berat untuk diterapkan. Namun, bukan berarti tidak dapat dimiliki. Inilah kunci kebahagiaan hidup yang paling utama. Menurut Quraish Shihab, buah sikap ikhlas adalah sumber ketenangan jiwa. Ikhlas mampu melahirkan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati sehingga dada menjadi lapang. Lebih lanjut, menurutnya ikhlas merupakan sumber kekuatan jiwa. Orang yang rakus terhadap harta, kedudukan, pangkat, jabatan adalah orang yang sangat lemah. [10]

----

10 Yusuf Qardhawi. *Ikhlas Sumber Kekuatan Islam*. Jakarta : Gema Insani, 1996 hal 89

Di dalam buku Quantum Ikhlas, Erbe Sentanu menjelaskan bahwa hanya ketika diri seseorang berada di zona ikhlas dia akan menjadi inovatif, mudah menemukan solusi dan sekaligus merasakan kebahagiaan. [11] Ikhlas secara tidak langsung berkaitan dengan syukur dan sabar. Orang yang tidak ikhlas berarti kurang bersyukur dan sebaliknya. Jika tidak ikhlas dan syukur maka kesabaran juga tidak akan ditemukan di dalam sebuah pribadi.

Dalam kesempatan berbeda, Yunus Hanis Syam (2009) menjelaskan bahwa sabar turut berkontribusi besar dalam mencapai bahagia. Hal ini dipahami dari beberapa hikmat sabar yang menjadikan pikiran lebih matang serta hati lebih tenang. Menurutnya, jika nafsu telah menguasai akal maka seseorang tidak dapat berpikir rasional i alam menghadapi tidakan yang akan dilakukan. Begitu juga, orang sabar tenang hatinya karena merasa bisa menerima dan puas dengan apa yang telah ada pada dirinya. [12]

Menurut Arvan Prandiansyah, penulis buku_*The 7 Law of Happiness: Tujuh Rahasia Hidup yang Bahagia*, untuk menjadi bahagia Anda tidak perlu membuat target-target, Anda tidak perlu mengejar apa pun, menerima keberadaan Anda apa adanya, bersatu dalam kepasrahan dan kekininian.[13] Pasrah merupakan bagian dari ikhlas dan memang inilah kunci utama

----

11 Erbe Sentanu. *The Science and Miracle of Zona Ikhlas*. Opcit hal 36

12 Yunus Hanis Syam. *Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*.Yogyakarta : Mutiara Media, 2009 hal 31

13 Arvan Prandiansyah. *The 7 Law of Happiness: Tujuh Rahasia Hidup yang Bahagia*.Bandung : Kaifa, 2010

agar tidak merasa sengsara dengan berbagai gejolak kehidupan. Saat ikhlas menerima hidup, bahagia akan masuk.

13 Perhatikan Apa Saja Tontonan dan Bacaan yang Diasupi ke Otak dan Jiwa Selama ini

Dalam dunia anak, kita sering mendengar istilah *golden age* yaitu masa keemasan seorang anak. Pada masa tersebut diyakini daya serap otak anak sangat cemerlang dan maksimal dalam menyerap segala sesuatu. Kalau orangtua mampu memberikan pendampingan dengan hal-hal yang positif maka akan sangat mendongkrak kecerdasan serta kemajuan dalam hidupnya kini maupun kelak pada saat sudah dewasa.

Tak heran bila bebeberapa orang yang paham akan hal ini akan mengoptimalkan kesempatan berharga tersebut untuk membuat kehidupan putra putri mereka lebih baik. Tidak hanya asupan gizi, tontotan, pergaulan bahkan bahan bacaan anak begitu disaring agar hanya semua yang berkualitas saja yang masuk dalam otak dan jiwa anak. Sangatlah dipahami dan disayangkan jika dalam masa keemasan anak dihidangkan dengan tontotan dan bacaan tidak senonoh, akan begitu mudah meresap dan terbawa sampai mereka tua.

Di sisi lain sebagian orangtua merecoki dan merasuki anak dengan berbagai hal yang negatif sehingga kepribadian yang

muncul pada anak tidak dapat dibanggakan. Hal tersebut hanya sebagai sebuah gambaran sederhana bahwa apa yang diasupkan ke dalam otak, sangat memengaruhi hasilnya. Mungkin orang dewasa sudah tidak berada dalam masa keemasan lagi, tapi hal yang pasti menjaga otak dan jiwa harus tetap sesuatu yang berharga.

Kalau setiap hari tulisan yang dibaca dan tontonan hanya berisi tentang *hoax*, fitnah, hal-hal yang menakutkan, kisah penuh kebencian, kejahatan dan sejenisnya ini secara tidak langsung akan terekam ke dalam otak dan memengaruhi cara dalam menjalani hidup. Di masa era teknologi, media sosial mungkin menjadi ladang subur untuk menumbuhkan sifat mengolok-olok orang, berdiskusi dengan berapi-api, membaca kabar yang menganggu kestabilan emosi maupun membaca hal berbaur negatif lainnya.

Kalau selama ini hal-hal yang diinput ke dalam otak dan jiwa hanyalah sesuatu yang menganggu ketenangan jiwa, tak heran bila kemudian perasaan bahagia tidak pernah mampir. Karena memang demikianlah *output* dari apa yang telah diasupi ke dalam diri. Kalau sering membaca buku dan tontonan yang inspiratif, berisi emosi positif, maka secara tidak langsung semuanya akan membuat jiwa maupun pikiran menjadi lebih sehat.

Mungkin pernah mendengar bahwa apa yang dibaca akan menunjukkan siapa dirimu. Saat membaca buku-buku dan siaran bisnis, seseorang akan tumbuh menjadi seorang pebisnis dan berwawasan entrepreneur. Saat mengasupi jiwa dan pikiran dengan berbaur motivasi, maka motivasi hidup akan menjadi

lebih kuat. Begitu juga, kalau seseorang mengisi jiwa dan pikirannya dengan sesuatu yang membantu dalam memperoleh ketenteraman batin, ketenangan itu akan dimilikinya.

Tidak hanya siapa kawan yang memengaruhi pembentukan diri tetapi juga apa yang menjadi bacaan dan tontonan. Apa yang dipelajari akan memberikan efek pada sebuah sikap. Setiap hari merupakan lembaran baru untuk memberi makan pikiran jiwa dengan makanan kebahagiaan. Makanan hati dan pikiran segala sesuatu yang membuat keduanya menjadi lapang, tenang, optimis, kuat, ikhlas, syukur, senyum dan berbagai hal baik. Sebaliknya, jika memberi makan jiwa dan pikiran dengan makanan yang buruk-buruk, kebahagiaan hanya akan di mulut saja.

14 Menumpuk Segudang Penyesalan

Pernahkah menyesal terhadap sesuatu atau bahkan sangat sering? Menyesal merupakan sebuah sifat yang sangat tidak diharapkan oleh setiap orang. Menyesal rasanya tidak enak, tidak nyaman, penuh bayangan yang kelam dan keinginan untuk kembali ke masa lalu untuk memperbaiki keadaan. Tapi bagaimanapun, menyesal merupakan salah satu perasaan yang tetap akan terus muncul dalam diri seorang manusia normal. Untuk sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu, memang telah terjadi. Namun, kesempatan untuk memulai dan memperbaikinya masih terbuka pada hari ini.

Mungkin memang tidak dengan kondisi dan orang yang sama tetapi sikap menutup penyesalan dengan perbaikan diri akan menjadi obat. Jika tidak, penyesalan akan terus menganga dan menjadi bayangan yang siap melemahkan segala daya upaya pada masa sekarang. Untuk apa menyesali apa yang sudah tidak kita miliki atau apa yang kita tidak mampu untuk melakukan sesuatu. Pandangan mata kita terbatas, begitu juga dengan energi dan sumber daya manusia yang dipunya. Kita tidak akan mampu melakukan semua hal tanpa cela dan ada keadaan di mana berada di luar wilayah kita sebagai manusia.

Banyak hal yang kadang mengundang rasa penyesalan. Mungkin tidak berhasil menyelamatkan seseorang dari marabahaya sehingga nyawa orang itu kemudian melayang, tidak dapat membantu keluarga, kata-kata kasar yang sudah terlanjur keluar dan merusak hubungan, waktu yang terbuang percuma tidak digunakan untuk belajar. Masih ada lagi keadaan yang membuat seseorang merasa menyesal. Menyesal tidak mengenal tempat dan waktu, sering kali timbul tanpa disengaja atau disadari. Kadang juga karena salah dalam mengambil sebuah keputusan atau kebiasaan yang sulit dirubah.

Menyesal memang di sisi lain diperlukan untuk melakukan evaluasi diri. Saat diri menyesali beberapa sikap dan perbuatan, air mata akan turun dan hati akan terasa lebih lapang. Pada tahap ini sebenarnya jiwa seseorang sudah mulai memasuki kehidupan yang baru. Menyesal sebagai sebuah kesadaran apa yang seharusnya dan tidak seharusnya. Beruntunglah dengan perasaan menyesal karena jiwa masih terketuk, nurani masih hidup.

Akan tetapi bukanlah sebuah jalan hidup orang yang bahagia jika menumpuk penyesalan demi penyesalan tanpa diikuti oleh sebuah kesadaran untuk mengganti penyesalan dengan perubahan. Bahkan di saat bersalah pun dan jatuh dalam kubangan hitam, cara terbaik adalah dengan menutup aib pribadi dan kemudian menciptakan sebuah lembaran baru yang menghapus semua kenangan pahit. Tidak perlu membicarakan atau memberitahu orang tentang kesalahan yang pernah dilakukan, cukup tutup semua itu dan yakinkan diri untuk tidak akan pernah membuka itu kembali.

Tingkatan menyesal ini tidak sama pada semua orang, ada menyesal dalam skala ringan, sedang dan berat tergantung apa yang terjadi atau disesalkan. Untuk penyebab menyesal yang ringan dan sedang mungkin saja masih ada waktu untuk melakukan ulang sesuatu. Misalnya, menyesal karena kata-kata yang menyakiti orang. Artinya, obat dari perasaan ini adalah mengakui kesalahan dan meminta maaf kepada yang bersangkutan. Jika ada kemauan, selalu ada jalan untuk mengobati perasaan yang menyesal.

Menyesal karena tidak lulus sebuah mata pelajaran, jika masih ada kesempatan untuk mengulang, maka jangan sia-siakan kesempatan tersebut. Begitu juga dengan penyesalan-penyesalan lainnya yang memungkinkan masih bisa diperbaiki. Namun, untuk penyesalan skala berat di mana sudah tidak bisa diperbaiki seperti orang meninggal, mungkin tidak memperbaiki keadaan dengan yang bersangkutan tetapi seseorang bisa memperbaiki dirinya sendiri dalam bersikap dengan orang lain. Tak lupa mendoakan orang tersebut agar tenang di alam sana,

kunjungi orang terdekatnya yang masih hidup dan lakukan sebuah kebaikan atas namanya meski dia sudah tiada.

Umumnya ada 2 tipe orang yang menyesal yaitu menyesal begitu saja tanpa melakukan evaluasi diri dan satu lagi saat menyesal akan memperbaiki diri. Jika sekadar menyesal apalah gunanya tetapi menyesal yang diiringi air mata di mana menguatkan diri untuk menjalani hidup lebih baik akan memberikan kesempatan mengecap kebahagiaan. Paling susah itu, menyesal dan merasa perasaan itu menghalangi bahagia tetapi tidak mencoba untuk mengatasi dan mengobatinya. Kalau seperti ini sikap yang dipegang memang tidak akan merasakan hidup yang leluasa, bebas dan penuh kenyamanan.

Setiap saat berusahalah meminimalisasi penyesalan demi penyesalan agar kebahagiaan tidak menjadi rusak karena disita oleh rasa menyesal. Begitu pula, ketika penyesalan telah terjadi, tidak perlu membenamkan diri berlarut-larut hingga kehidupan yang telah susah payah dibangun menjadi runtuh. Tutup lembaran lama dan perbaiki keadaan. Kembalilah kepada jalan kebaikan dan temukan sebuah kebahagiaan di sisa usia.

15 Apa Saja Kegiatan yang Dilakukan Sejauh ini ?

Jika memiliki sebuah impian, maka berjalanlah di sepanjang jalan yang akan mengantar kepada tujuan tersebut. Umpamanya, jika bercita-cita ingin menjadi seorang dosen, beradalah di

lingkungan dan jalan yang akan mendukung menjadi seorang dosen. Menjalin relasi dengan berbagai dosen, mencari kesempatan menjadi asisten dosen, aktif menulis karya ilmiah, menulis buku dan melanjutkan pendidikan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

Kalau ingin menjadi seorang pembalap, sering mengasah kemampuan dengan banyak latihan, mempelajari pembalap sukses, menyediakan kendaraan balap yang layak, menjaga kesehatan fisik dan mencari berbagai informasi ajang untuk mengukur diri. Begitulah seterusnya, sejatinya apa pun harapan yang diinginkan dalam hidup, usaha harus sejalan dengan harapan itu. Jika lain harapan tetapi lain pula yang diusahakan, tidak akan bertemu pada satu titik. Hal ini berlaku juga pada kebahagiaan.

Merujuk pada konsep tersebut, jika ingin bahagia berarti kegiatan dan sikap pribadi harus mendukung untuk terciptanya bahagia. Ingin bahagia tetapi setiap hari pikiran, perbuatan dan perasaan seperti menghambat bahagia. Kalau memang bahagia yang selama ini didamba, latihlah pikiran agar berpikir secara sehat dan tidak merusak usaha untuk bahagia. Perbuatan juga harus sejalan dan kompak untuk mewujudkan cita-cita bahagia.

Para motivator pernah berkata bahwa untuk menjadi seorang bintang maka buatlah diri siap menjadi seorang bintang. Fokus pada hal-hal yang akan membuat mimpi menjadi nyata dan membentengi diri dari hal-hal yang akan menjauhkan dari mimpi. Inilah yang dilakukan oleh seorang pemimpi sejati. Jangan pernah bermimpi bahagia, jika semua bagian dalam hidup tidak menunjukkan kamu ingin bahagia.

Persiapkan diri untuk bahagia seperti membuat kue yang terlebih dahulu disiapkan cetakannya. Siapkan cetakan bahagia kemudian cobalah untuk mengisi cetakan tersebut secara perlahan. Lakukan terus menerus hingga cetakan tersebut penuh dan terbentuk. Sebagian besar orang percaya bahwa tiada usaha yang mengkhianati hasil. Sebagian lagi merasa tidak perlu berusaha dan melalui hidup seperti air mengalir apa adanya. Usaha yang setengah-setengah, hasilnya pasti juga akan setengah.

Sudahkah kegiatan selama ini mendukung untuk menciptakan dan mempertahankan kebahagiaan? Buatlah daftar berbagai hal yang kira-kira lebih mudah membantu untuk bahagia. Kapan terakhir kali merasakan bahagia dan faktor apa yang menyebabkannya? Cobalah buat pikiran seolah-olah seluas samudra kemudian perhatikan satu persatu hari yang dijalani sejauh ini. Temukan sebuah jalan yang akan mendongkrak kekuatan menjemput impian bahagia.

16 Gatal dan Panas Ketika Melihat Orang Mendapatkan Lebih

Apakah selalu merasa kecil, tidak cukup dan membandingkan dengan orang lain? Jika iya, percayalah bahwa bahagia tidak akan pernah singgah pada hati yang kotor. Kapan dikatakan sebuah hati kotor alias tidak sehat? Ketika berisi perasaan yang negatif. Iri dan dengki tidak pernah mendiami jiwa orang yang

bahagia. Sifat semacam ini tidak selevel dengan orang yang penuh bahagia hidupnya.

Ketahuilah, bahagia bukan berhasil mendapatkan sesuatu tetapi orang lain harus kehilangan sesuatu. Bahagia juga bukan perasaan gelisah ketika orang lain mendapatkan yang lebih baik. Bahagia bersumber dari jiwa yang penuh dengan kasih sayang, yang tidak hanya menginginkan sesuatu yang terbaik untuk orang tetapi bahkan rela berkorban bagi sesama.

Orang yang bahagia senantiasa senang saat orang sekeliling senang, tiada muncul sakit melihat kebahagiaan orang lain. Kadang-kadang malah mendoakan dan mendukung agar orang tetap memperoleh hal terindah dalam hidup mereka. Orang bahagia tidak bisa bahagia di atas penderitaan orang lain. Sebaliknya, dia bisa merasakan bahagia ketika menderita demi membahagiakan dan membantu orang lain.

Tiada pantas orang yang masih tertanam kebencian dan iri mengecap bahagia karena suasana kenyamanan hanya ada dalam jiwa yang bersih dari sifat-sifat jahat. Sifat iri atau merasa panas melihat keberuntungan orang merupakan buah dari sifat yang tidak pernah bersyukur dengan apa yang dianugerahkan Tuhan kepada diri sendiri. Tuhan memberikan keberuntungan dan kemalangan silih berganti kepada setiap orang. Kehidupan ini begitu seimbang dan adil tetapi keadilan tidak harus selalu terlihat adil dengan mata telanjang.

Roda kehidupan akan selalu berputar, hari ini kita mungkin mendapatkan sedikit atau bahkan kurang tetapi orang mendapatkan lebih. Esok ada saatnya juga kita yang mendapatkan

lebih dan orang lain yang mendapatkan kurang. Harapkan yang terbaik untuk diri sendiri dan jangan lupa harapkan juga yang terbaik untuk keluarga, sahabat dan masyarakat. Ikut bahagia di saat orang bahagia, itu sudah hal sederhana yang menjadi benih bahagia dalam diri sendiri.

17 Terlalu Manja atau Keras dengan Diri Sendiri

Setiap manusia merupakan nakhoda bagi kapalnya. Seseorang menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri dan orang yang tidak cukup ahli dalam memimpin diri sendiri akan kesulitan dalam memimpin orang lain. Bagaimana seseorang bersikap terhadap dirinya sendiri, akan mencerminkan apakah dia akan menjadi orang yang bahagia atau tidak, berhasil atau gagal. Sikap terhadap diri sendiri sangat penting dan menjadi modal pertama dalam melakukan berbagai hal.

Ada orang yang merasa dirinya berhak secara bebas menentukan hidupnya sehingga dia terlalu memanjakan diri. Mendidik dirinya dengan sangat lembut dan lamban sehingga tidak terlatih memiliki kekuatan yang lebih. Sedikit saja ada benturan kehidupan, dia begitu mudah jatuh dan mencari pertolongan. Susah bagi mereka yang seperti ini untuk dapat *survive* karena begitu lemah dan tidak berdaya. Selalu melindungi diri dengan cara yang justru membuat diri tidak mampu berdiri sendiri.

Orang ini juga tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai sesuatu yang lebih berarti. Cenderung menginginkan zona nyaman, yang penting semuanya aman meskipun keadaan tidak sesuai dengan harapan. Tidak punya target dan impian yang lebih besar. Kehidupan yang datar bahkan tiada kemajuan sama sekali. Mudah sekali cengeng karena hambatan-hambatan kecil bahkan sering mundur sebelum bertempur. Kalah sebelum berangkat ke medan perang.

Di lain sisi, ada juga orang dengan watak sebaliknya. Terlalu keras pada dirinya sendiri sehingga malah merusak dan seperti memaksanakan kehendak. Memang diperlukan ketegasan kepada diri sendiri agar diri tetap berada dalam jalur sebagaimana yang telah direncanakan. Namun, sikap keras terhadap diri sendiri juga ada rambu-rambu yang harus diperhatikan.

Biasanya beberapa orang belajar keras dan tegas pada diri sendiri bermaksud untuk melecut diri agar menjadi orang yang berani, optimis dan sukses lahir batin. Jika merasa diri terlalu lambat atau melakukan kekeliruan akan diterapkan hukuman tertentu. Memang para motivator selalu mengingatkan pepatah penting bahwa “kalau kita lembut pada diri sendiri, dunia akan keras kepada kita dan sebaliknya”. Namun, pepatah ini membutuhkan implementasi yang tepat dengan cara yang tepat. Jangan sampai bermaksud untuk keras kepada diri malah membuat diri tidak pernah merasa bahagia.

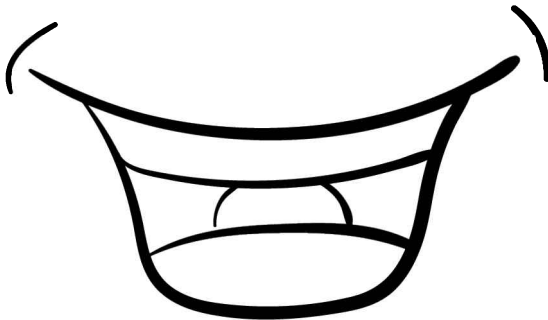
Di samping itu, sikap lain yang berkaitan dengan hal ini adalah cepat merasa puas dan tidak pernah merasa puas. Dalam beberapa hal memang sikap pertengahan selalu dibutuhkan.

Merasa mudah puas juga dianggap tidak begitu bagus dalam berjuang mencapai keberhasilan hidup. Mudah merasa puas mendorong motivasi yang minim. Sudah merasa memberikan yang terbaik padahal masih jauh dari kata baik. Sebaliknya, sikap yang tidak pernah puas sangat berbahaya. Berambisi tiada henti pada sesuatu yang tidak dimiliki akan membuat seseorang tidak pernah merasa cukup.

Semua hal yang disebutkan di atas merupakan hal yang akan menunda kebahagiaan. Agar aliran kebahagiaan begitu mudah mengalir dan masuk ke dalam kehidupan, bersihkanlah jalan untuk mencapai bahagia dari berbagai hambatan di atas. Penyebab utama mengapa orang tidak bahagia cenderung pikiran dan mental yang secara terus menerus menghalangi. Lapangkanlah jalan untuk bahagia, kendalikan pikiran dan mental di atas dan raihlah hidup yang indah.

Coretan Kebahagiaan

BAB III

Cara Sederhana Menjemput Bahagia

Jika sudah mulai mengenal mitos dan melepaskan diri dari jeratannya serta juga sudah mendeteksi apa saja hambatan internal yang menghalangi bahagia, berarti kini pikiran dan jiwa dalam keadaan *fresh*. Kini saatnya bersiap melakukan tindakan untuk merasakan bahagia. Bebas dari mitos dan hambatan akan membuat diri lebih mudah bahagia.

Dalam bukunya Budi Handrianto mengatakan *angin bertiup tanpa menghiraukan perahu yang sedang berlayar.*[14] Ini memang benar adanya, realitas yang tidak dapat ditolak. Meski demikian, bahagia adalah fitrah bagi setiap insan di dunia. Oleh karena itu, detik ini juga kembalilah jemput fitrah itu. Fitrah menjadi manusia bahagia.

Menurut Gobind Vashdev, semua permasalahan di dunia ini, tidak berada di luar. Semuanya ada di dalam diri kita. Kita terkendalikan oleh ego kita, oleh keserakahan dan ketakutan dalam diri kita sendiri. Kita lupa bahwa apa yang sedang

----

14 Budi Handrianto. *Kebeningan Hati & Pikiran: Refleksi Tasawuf Kehidupan Orang Kantoran.* Jakarta : Gema Insani, 2002 hal 119

kita cari adalah kunci kebahagiaan yang hilang, bukan hanya kesenangan sementara di tempat yang terang.[15] *Nah*, untuk mencari kebahagiaan sejati, berikut beberapa pilihan yang akan membantu mewujudkannya.

1 Semakin Banyak Memberi, Diri Semakin Berarti

Kunci bahagia itu sebenarnya sangat sederhana sekali tetapi kita sering kali melewatkannya karena ego kemanusiaan kita yang merajai. Kita memiliki ego dan pikiran yang cenderung bagaimana melindungi kita dari sesuatu yang dianggap merugikan maupun marabahaya. Dengan keadaan itu pada akhirnya kita malah lebih sering menyakiti dan tidak bersikap baik kepada orang demi menjaga agar diri kita tidak dirugikan dan tidak disakiti. Ini merupakan pertahanan alami setiap orang tetapi sayangnya inilah yang membuat kita tidak bahagia.

Ketika memiliki kelebihan harta kita menjadi takut memberikan sebagian karena berpikir kita susah payah mendapatkannya, orang tinggal mendapatkan apa yang kita perjuangkan. Takut harta menjadi berkurang, lebih baik digunakan untuk keperluan sendiri dan banyak pemikiran lain yang menghalangi untuk membagi harta. Rasanya begitu sayang dan berat memberikan

---

15 Gobind Vashdev. *Pelajaran dari Sang Kaya - Happiness Inside (Snackbook)*. Bandung : Noura Books, 2012

apa yang dimiliki. Kalaupun memberi malah dipilih paling buruk dan tidak disukai.

Begitu juga saat kita sedang menjalin hubungan dengan seseorang, kita takut orang tersebut akan menyakiti sehingga kita kemudian lebih memilih untuk menyakiti. Saat bertengkar mungkin berusaha bagaimana memenangkan keadaan, melindungi diri dengan mengatakan kata-kata kasar bahkan berani melakukan kekerasan fisik. Hal yang sama ketika kita diperlakukan secara tidak adil dan keras oleh orang lain. Kita sering terjebak membalas dengan keburukan bahkan menyimpan dendam.

Tahukah kita bahwa di balik semua sikap di atas tersimpan rahasia besar untuk mendapatkan kebahagiaan? Bahagia itu sederhana tetapi terkadang dirasa sulit untuk melaksanakannya. Pada pembahasan ini kita akan mengkaji hubungan antara berbagi, memberi cinta tanpa pamrih serta memaafkan yang menyakiti dengan kebahagiaan. Sekilas dengan ketiga sikap tersebut kitalah yang dirugikan tetapi sebenarnya kitalah yang diuntungkan.

2 Membagi Harta Benda Ada Manfaat Luar Biasa untuk Kita

Pelit bukanlah pilihan dan tidak menambah kaya. Mungkin harta akan bertumpuk tetapi hati terasa sangat miskin. Itulah kenapa orang kaya Kikir atau yang dikenal juga dengan pelit

sebenarnya merupakan sifat yang sangat berbahaya bagi manusia itu sendiri. Kikir adalah penyakit yang merusak hati karena kecintaan berlebihan pada harta. Muncul perasaan takut kehilangan harta, menjaga harta dengan cara berlebihan tidak masuk akal.

Orang yang pelit pasti dadanya terasa sempit dan jiwanya panas, tidak tenang karena dibuat sibuk oleh hartanya. Kikir juga mengikis rasa kepedulian sosial. Saat harta dicuri orang atau habis karena bencana orang ini akan mudah sekali kacau karena begitu menyayangi harta. Tak jarang hubungan dengan orang yang disayang hancur gara-gara harta. Demi mempertahankan harta bermusuhan dengan kedua orangtua, kakak adik dan tetangga. Cobalah bayangkan, bagaimana orang ini akan merasakan bahagia.

Mereka yang cenderung dalam dunia spiritual meyakini bahwa memberi bukan mengurangi harta tetapi sebaliknya akan memperbanyak harta. Semakin diberikan, akan semakin bertambah. Tak heran kemudian bila mereka berlomba-lomba mendonasikan harta dan begitu berani bersedekah dalam jumlah besar. Memberi bahkan juga dipercaya sebagai solusi dari berbagai masalah kehidupan seperti sakit, sulit jodoh hingga terlepas dari lilitan hutang.

Pada hakikatnya harta merupakan titipan dari Tuhan, pada satu waktu sekelompok orang dilebihkan kekayaan dan di sisi lain ada sekumpulan orang yang kurang dalam harta. Jika harta dari orang berkelebihan mengalir kepada orang yang kekurangan, akan terjadilah keseimbangan. Bahagia sebenarnya dirasakan karena dengan berani menyalurkan harta yang berlebih kepada

mereka yang membutuhkan. Tiada berat hati justru merasa senang saat menjadi tangan di atas.

Sudah banyak penelitian tentang efek berbagi pada kesehatan psikologis dan mental seseorang. Hasil penelitian tersebut telah terbukti secara ilmiah dan tidak perlu diragukan lagi kebenarannya. Penelitian yang cukup terkenal dari University of British Columbia bahwa terdapat pengaruh kuat antara memberikan uang kepada orang lain dengan tingkat kesehatan. Dengan melibatkan beberapa orang yang mengalami tekanan darah tinggi, penelitian tersebut menemukan terjadi penurunan tekanan darah ketika memberikan sejumlah uang kepada orang lain.

Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian lain, seorang profesor dari Stony Brook University juga menemukan fakta bahwa berbagi menjadi hal penting yang membantu dalam penyembuhan penyakit kronis seperti HIV dan Multiple Sclerosis. Dalam kesempatan berbeda, penelitian yang dilakukan oleh Prof. David Mc Clelland menemukan orang yang malas dan enggan berbagi memiliki kesempatan untuk terserang penyakit. Sementara itu, orang yang melakukan hal positif untuk orang lain daya imun tubuhnya akan meningkat dan menjadi kuat.

Memang sebagai orang awam, kita mungkin melihat tidak mungkin memberi ada pengaruh pada kesembuhan penyakit dan meningkatkan kesehatan tetapi demikianlah adanya. Kita memberikan bantuan berupa materi dan kita merasakan balasan berupa sesuatu yang non materi. Ini tidak lain karena memberi berhubungan dengan perasaan. Sebuah penelitian dari UC Davis menemukan bahwa perasaan syukur dan bahagia

akan dirasakan ketika seseorang berbagi. Perasaan ini karena seseorang telah masuk ke dalam sebuah dunia yang lebih luas.

Kebahagiaan pada saat berbagi menjadi salah satu rahasia terbesar dalam kesuksesan pada beberapa waktu terakhir. Hidup akan terasa lebih leluasa, perasaan senang, harmonis, punya banyak kenalan, percaya diri dan motivasi positif terus mewarnai hari berkat kebiasaan memberi. Jika memberi menjadi rutinitas harian, seseorang akan jauh dari gangguan kejiwaan seperti depresi dan stress. Saat memberikan maka kesalehan sosial akan terasah dan kepekaan nurani akan semakin tajam. Hati menjadi lebih gembira merasa berguna.

Pastilah berbeda rasa hidup antara orang kaya yang kikir dengan orang kaya yang dermawan. Berdasarkan penelitian di Harvard Business School yang dilakukan oleh Michael Norton dan timnya ditemukan fakta bahwa perasaan bahagia akan timbul ketika memberikan uang kepada orang lain dibanding membelanjakan untuk keperluan sendiri. Bila dilihat dengan mata, memberi memang membuat seseorang kehilangan. Namun kehilangan itu diganti dengan sesuatu yang tidak tampak berupa rasa damai, senang, merasa berguna dan hidup lebih bermakna.

Stephen Post dan Jill Neinmark dalam bukunya *Why Good Things Happen to Good People,* mereka menjelaskan panjang lebar bahwa jika kamu ingin bahagia, jika kamu ingin dicintai, nyaman, aman, memiliki hubungan yang hangat, ingin berjalan di bumi setiap hari penuh pengharapan, hanya ada satu jawaban untuk memperoleh semua itu yaitu memberi. Beri setiap hari, dengan langkah sederhana ini kamu akan sehat. Beri maka

kamu akan hidup lebih lama.[16] Apa yang dikatakan oleh Stephen Post tersebut diperoleh berdasarkan hasil penelitian selama 25 tahun.

Ternyata memberi memberikan manfaat yang sangat besar dan memengaruhi dalam jangka panjang. Memberi telah merubah kehidupan dari yang awalnya buruk menjadi lebih baik. Memberi dipercaya menyehatkan orang sakit, mengisi kekosongan hati mereka yang kesepian, membuat hangat jiwa yang dingin, menimbulkan rasa optimis dan membuat seseorang jauh dari kesedihan. Dengan begitu, sudah tidak ada alasan lagi untuk tidak memberi. Sekalipun hidup susah, memberi tetap dapat dilakukan karena hal yang diberi dimensinya sangat luas.

Jangan berkecil hati dan merasa tidak ada yang bisa diberikan karena kamu orang yang miskin. Pastikan kamu tetap bisa memperoleh bahagia dan manfaat segudang memberi. Memberi tidak harus berupa uang. Apa pun yang kamu miliki dan bisa dibagi, bisa diberikan baik itu tenaga atau jasa, perhatian, makanan hingga hal sederhana seperti senyuman. Jika tidak mampu memberi banyak, berilah sesuai dengan kesanggupan. Hal yang penting adalah perasaan yang muncul saat memberi bukan berapa jumlah nilai yang diberi.

Terkait memberi ini ada beberapa hal yang sebaiknya diingat yaitu ***pertama, jadikanlah memberi sebagai sebuah kebutuhan dan panggilan jiwa bukan beban.*** Cobalah buat daftar apa saja yang bisa kamu bagi dengan orang lain dan lakukan berbagi setiap hari. Jika berbagi ini menjadi kebiasaan,

---

16 Stephen Post, Jill Neinmark. *Why Good Things Happen to Good People.* Kanada : Crown/Archetype, 2007 Hal 2

maka akan semakin bagus. Setiap hari perasaan akan menjadi lebih bahagia karena tiada hari tanpa berbagi.

Kedua, jangan terpaku hanya pada uang atau materi. Ini akan menyempitkan makna berbagi itu sendiri dan merugikan kamu. Jika melihat orangtua membawa barang yang berat, bantu meringankan dan bawakan sebagian. Melihat ibu hamil berdiri di bus kota, berikan tempat duduk. Ketika belanja, jangan terlalu menawar dan kalau bisa biarkan uang kembalian recehan itu untuk penjual. Jangan mengambil sisa kembalian, ini juga namanya berbagi. Bahkan menyebarkan informasi yang berguna juga merupakan bagian dari berbagi.

Ketiga, cukup ini menjadi rahasia dirimu sendiri. Jika dirasakan secara mendalam terdapat perbedaan kepuasan batin antara memberi di mana hanya diri sendiri yang tahu dibanding menceritakan kepada orang lain. Hati-hatilah, menceritakan perbuatan baik dan pemberian rentan sekali mengurangi kebahagiaan. Tidak lain karena hatimu sudah dirasuki oleh perasaan merasa hebat, sombong dan sederet perasaan negatif lainnya. Ini akan merusak perasaan tenteram yang didapatkan karena memberi.

3 Membangun Unconditional Love

Cinta adalah inti dari kehidupan, tanpa cinta maka tidak akan kehidupan yang harmonis baik dengan Pencipta, manusia dan alam. Keindahan setiap sudut hidup semuanya berawal

dari cinta. Fitrah dan hakikat cinta adalah memberi tanpa harus menerima, sebuah kepedulian tanpa pamrih. Mungkin kita sering mendengar istilah cinta tanpa syarat, kurang lebih inilah yang dimaksud dengan *unconditional love.* Sebuah perasaan kasih sayang yang diberikan kepada seseorang tanpa dipengaruhi oleh ego pribadi, semata-mata ingin mengasihi dan menyayangi orang itu.

Dalam sebuah hubungan memang harus ada *take* dan *give*, tetapi jika ini secara terus menerus menjadi pegangan yang ada hanyalah rasa tidak bahagia. Prinsip tersebut secara tidak langsung akan memengaruhi psikologis bahwa setelah kita memberi maka saatnya kita menerima. Saat kita hanya menjadi pihak yang terus memberi dan jarang menerima, hati akan sakit dan kecewa. Kenapa hal ini terjadi? Tidak lain karena pada saat memberi sudah tertanam sebuah dorongan mengharapkan sesuatu dari orang tersebut. Bahwa apa yang kita berikan, kita akan menerimanya kembali.

Membangun cinta tanpa pamrih memang sesuatu yang tidak mudah, terlebih orang yang mencintai pastilah ingin memiliki dan bersama dengan orang yang dicintai. Hidup ini kadang seperti sebuah permainan, ada rahasia di balik rahasia dan kita tidak pernah menyadarinya. Selama ini kita mungkin selalu memberikan kasih sayang kepada seseorang tetapi kemudian kita tidak pernah mendapatkan apa-apa dari orang itu. Namun, sebenarnya kita mendapatkan balasan melalui pintu yang lain dengan bentuk yang lain juga. Apa yang kita berikan kepada orang kembali kepada kita dalam wujud yang berbeda.

Kenapa kita tidak memberi kemudian tidak peduli akan seperti apa nanti reaksi orang terhadap itu, tidak peduli apakah akan diterima atau ditolak, tidak peduli apakah akan dibalas atau tidak. Mencintai dan memberi tanpa alasan apa-apa di belakangnya, di situlah kebahagiaan yang sesungguhnya. Tiada motif dan pengharapan untuk dipuji apalagi akan mendapatkan kembali dari orang. Bahagia berupa perasaan nyaman dan tenang yang mengisi bilik hati paling dalam. Perasaan ini hanya akan tercipta dalam jiwa-jiwa yang memiliki kasih tanpa mengenal lelah, tidak mengharapkan kembali seperti kasih seorang ibu kepada anaknya.

Lihatlah bagaimana seorang ibu memberikan kasih kepada anak-anaknya. Kasih ibu penuh dengan pengorbanan tetapi kadang mereka menerima sebaliknya. Tak sedikit anak yang durhaka, membalas air susu dengan air tuba. Meski demikian, kasih ibu tetap sepanjang jalan. Sebuah kasih yang senantiasa hidup meskipun orang yang dibesarkan dengan susah payah tidak menghargai. Lihatlah, saat tua betapa banyak anak yang mengusir ibu dan memindahkannya ke panti jompo. Namun, naluri keibuan selalu dipenuhi oleh kasih putih.

Jika saat ini memegang peranan sebagai suami, berilah cinta tanpa pamrih dengan tidak menuntut banyak pada istri. Jika saat ini menjadi istri, berilah cinta tanpa syarat dengan menerima suami dalam semua keadaan. Jika saat ini menjadi seorang sahabat, jagalah persahabatan meski sahabat tidak sedang beruntung hidup dan nasibnya. Pegang erat pertemanan dalam semua keadaan. Jika seorang anak, berilah cinta kepada orangtua tanpa menghitungnya. Niscaya, di dalam hati hanya ada kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan.

Begitu mudah kunci menjadi manusia yang bahagia dan bebas dari ketakutan hidup, cukup dengan memberi cinta tanpa syarat maka semuanya akan menjadi lebih indah. Bahkan ucapan terima kasih pun tidak dibutuhkan dan tidak diinginkan oleh mereka yang memiliki cinta sempurna ini. Biarlah orang tidak menyukai, mencaci maki ataupun membuang apa yang diberi, tugas kita hanyalah memberi dan dengan begitu kita menjadi *happy*. Alirkan cinta kepada seluruh penjuru baik kepada sesama manusia, tumbuhan, binatang dan alam, kebahagiaan sejati akan selalu dipunyai.

4 Memaafkan yang Menyakiti

Bergaul dengan manusia yang memiliki perasaan dan pikiran berbeda pastilah terjadi konflik. Bentrok antara apa yang diharapkan dengan yang tidak diharapkan, perbedaan sikap dan prinsip. Kecewa, sedih dan terluka tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Bisa dibilang ini merupakan hal alamiah yang akan terus terjadi selama manusia itu hidup. Ini tidak dapat dihindari tetapi dapat diobati dan dicari solusinya.

Tidak ada orang yang ingin merasakan kecewa dalam hidupnya. Oleh karena itu, kita kadang begitu berbakat menjadi detektif untuk mendeteksi apakah seseorang akan membuat kita kecewa atau tidak. Pada saat seseorang ternyata diketahui dalam proses menyakiti, mungkin kita langsung amarah dan tidak terima. Kita bicarakan keburukannya kepada orang lain, atau mungkin memaki-makinya dengan kata paling pedas. Ini

sebagai bentuk tindakan pencegahan orang menyakiti kita lebih jauh.

Hanya ada satu cara untuk keluar dari kekecewaan karena disakiti oleh orang lain dan tidak kehilangan kebahagiaan yaitu: ***Pertama, dengan menerima kenyataan bahwa kita telah disakiti.*** Karena kata-kata sakit identik dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, otak mengingatnya sebagai sesuatu yang berbahaya sehingga berusaha melindungi tuannya. Jika pikiran sedikit dirubah di mana disakiti tidak sesakit menyakiti, maka perasaan akan lebih baik.

Sebenarnya menjadi orang yang menyakiti itu jauh lebih menyakitkan. Apakah hati yang kecewa akan sembuh dengan memaki-maki? Tidak, malah akan semakin menjadi sakit. Semakin membalas dendam dan menyakiti orang yang menyakiti kita, perasaan kita akan semakin kacau. Terjadi perubahan kimia dalam tubuh di mana jantung berdebar tidak karuan, pikiran begitu kusut, badan melemah dan reaksi tak menyenangkan lainnya. Menyakiti juga akan menimbulkan perasaan bersalah dan tentu saja ini akan sangat menyiksa sekali.

Perasaan terluka karena disakiti akan lebih mudah sembuh dibanding perasaan merasa bersalah karena telah menyakiti. Inilah yang menjadi alasan kenapa disakiti jauh lebih baik daripada menyakiti. Orang yang menyakiti sering kali akan diliputi oleh rasa menyesal, ingin sekali rasanya memutar waktu dan memperbaiki semuanya. Sementara itu, orang yang disakiti, bilamana hari berganti hari hatinya akan semakin berseri. Ketika disakiti kita hanya perlu untuk mengobati hati kita sendiri tetapi

ketika telah terlanjur menyakiti orang, bagaimana cara akan mengobatinya?

Luka yang kita goreskan pada jiwa orang akan tertanam dalam ingatan pada jangka waktu yang lama. Orang akan terus mengingat perlakuan kita dan tentu tidak mudah untuk melupakan. Dia mungkin bisa memulai hari yang baru dan mungkin juga telah memaafkan tapi persoalannya adalah apakah akan mudah bagi kita untuk memaafkan diri kita sendiri? Hati-hatilah ketika menyakiti seseorang, sekali disakiti itu tidak akan dapat dicabut kembali. Tidak ada jaminan hubungan akan kembali membaik. Biarlah diri disakiti asal tidak menyakiti, ini dapat menjadi pertimbangan sebagai langkah awal untuk menjemput perasaan bahagia.

Kedua, yakini bahwa tidak ada orang yang benar-benar jahat. Jika fitrah seorang manusia adalah baik, meski dia melakukan banyak kejahatan dan keburukan tetap saja akan ada bagian terbaik dalam dirinya. Terkadang sifat baik memang sering ditutupi oleh sifat buruk, jika sifat negatif merajalela maka sifat positif menjadi minoritas. Namun, bukan berarti dalam diri seseorang tidak ada sifat baik itu sama sekali.

Ketika melakukan tindakan yang kurang terpuji, terdapat berbagai hal yang dapat melatarbelakanginya. Tidak selalu niat buruk dan senang karena menyakiti orang menjadi motivasi. Ada orang yang dibuat tak berdaya dan terpaksa oleh keadaan. Meski hatinya berkata tidak ingin, tapi dia terpaksa melakukan sesuatu. Ada juga orang yang dasarnya baik tetapi keadaan membuatnya tidak bisa menangani emosional secara baik sehingga mengeluarkan kata-kata yang menyakiti.

Bisa juga pada saat seseorang tidak sehat, mengalami gangguan kejiwaan sehingga sikap dan kata-katanya pun menjadi tidak terkontrol. Begitulah, apa yang kita anggap buruk kadang di belakangnya tidaklah benar-benar didorong oleh niat yang buruk. Sering kali kita terjebak dalam prasangka sehingga prasangka itulah yang membuat kita jadi menggeneralisasi semua keadaan. Manusia biasa bisa khilaf setiap saat, kita pun bisa khilaf dan menyakiti orang tanpa kesadaran.

Ketiga, bersiaplah memaafkan. Setelah menerima kenyataan bahwa kita terluka dan mengakui bahwa orang tersebut ada nilai kebaikan dalam dirinya, pada saat itu pintu maaf akan mulai terbuka. Ingat dan buatlah daftar kebaikan yang dilakukan orang terhadapmu, maka kamu akan menemukan bahwa ternyata sedikit sekali keburukan yang dilakukannya. Cara ini akan membantu untuk mempermudah proses memaafkan.

Memaafkan menjadi sesuatu yang sulit karena diri yang tidak ikhlas, tinggi hati, egois dan juga sedikit kesombongan. Hanya hati yang keras yang akan sulit menerima kesalahan orang lain dan tidak bisa memaafkan. Hati yang masih bersih maka nurani akan berfungsi sehingga akan dituntun menuju jalan kebenaran. Berkecil hati dan bersikap keras kepada orang yang menyakiti tidak dapat diterima oleh nurani. Dasar nurani adalah berbuat baik.

Selain memaafkan, akan mendapatkan kebahagiaan yang sama jika mau meminta maaf. Cobalah evalusi hidup, apakah memiliki rasa sakit dan kecewa dengan seseorang? Jika iya rendahkan hati untuk meminta maaf karena ini adalah rahasia untuk

kebahagiaanmu sendiri. Terlebih ada orang yang berbuat salah dan meminta maaf, maka seharusnya tiada alasan bagi kita untuk tidak memaafkan. Bahkan saat dia tidak minta maafkan kita harus segera memaafkan terlebih dahulu. Semata-mata untuk ketenangan dan keindahan hidup kita sendiri.

Keempat, doakan dan lakukan kebaikan untuk orang yang menyakiti. Tindakan memaafkan akan terasa sempurna jika diiringi dengan doa untuk orang yang bersangkutan. Mengharapkan hal terbaik untuk mereka yang menyakiti kita menunjukkan bahwa hati kita diliputi oleh kasih sayang dan jauh dari kebencian. Kalau perlu, lakukan sebuah perbuatan baik seperti memberikan bantuan kepada orang yang menyakiti. Dijamin perasaan kecewa akan sembuh dengan sempurna.

Membalas dendam merupakan bentuk dari perasaan yang tidak rela dan tidak menerima. Akan terjadi tekanan dan beban dalam jiwa maupun pikiran yang merusak rasa ketenteraman yang disebut dengan kebahagiaan. Memaafkan orang yang menyakiti bukanlah merendahkan diri tetapi sebuah inisiatif yang justru untuk kebaikan diri sendiri. Meski orang tidak minta maaf, kita yang memaafkan terlebih dahulu berarti kita telah memberi. Dari dulu hingga sekarang tidak terhitung penelitian mengenai manfaat memaafkan dan merelakan orang yang menyakiti.

Penelitian tersebut dilakukan oleh para ahli dari berbagai disiplin ilmu baik itu psikologi maupun kedokteran. Satu kesimpulan mereka yaitu memaafkan adalah obat yang mujarab untuk memperoleh jiwa dan raga yang sehat. Memaafkan akan mendatangkan kesehatan dan memiliki pengaruh baik yang

sangat signifikan terharap si pemaaf itu sendiri. Ini diterbitkan dalam sebuah tulisan di *The Journal of Science and Healing* pada beberapa tahun silam.

Dalam waktu berbeda, sebelumnya seorang pakar psikologi dari Virginia Commonwealth University juga telah menemukan relasi antara kesehatan jiwa raga dengan sikap memaafkan. Begitu juga dnegan penelitian yang dilakukan oleh Dr.Birtta Larsen dari Universitas California, San Diego, AS. Penelitian yang diterbitkan di *Journal of Biobehavioural Medicine* ini mengambil sebuah kesimpulan bahwa pada saat orang yang berhasil memaafkan orang yang menyakitinya, terjadi perubahan berupa tekanan darah akan turun.

Tekanan darah tinggi sangat beresiko dan merusak kesehatan fisik maupun nonfisik. Berkat memaafkan akan terjadilah tekanan darah yang stabil dan normal sehingga seseorang akan terlindungi dari penyakit jantung dan stroke. Dari berbagai literatur disebutkan bahwa penyakit kronis seperti jantung koroner dan tekanan darah tinggi ternyata dapat diturunkan berkat kekuatan memaafkan ini. Hubungan harmonis turut mewarnai hidup mereka yang memaafkan sehingga tiada lagi beban di hati. Beban pikiran dan beban di jiwa merupakan penyakit yang tidak disembuhkan akan menumpuk menjadi penyakit berbahaya.

Orang yang memaafkan dikenal sebagai pribadi yang mampu mengendalikan diri mereka sendiri. Menata emosi dan pikiran negatif sedemikian rupa sehingga kekesalan yang muncul menurun, kebencian berubah dengan kasih sayang dan perasaan khawatir menjadi hilang. Saat memaafkan pikiran

menjadi lapang, dada terasa *plong* dan terasa menjadi manusia seutuhnya. Manfaat lain dari memaafkan yaitu tidur terasa lebih nyenyak. Sebaliknya, orang yang tidak bisa memaafkan kualitas tidur akan terganggu.

Mengapa memaafkan dikatakan sebagai sebuah obat? Tidak lain berdasarkan penelitian yang ada memaafkan ternyata memengaruhi perubahan kimia dalam tubuh. Saat seseorang tidak memaafkan, akan terjadi perasaan yang buruk seperti yang dialami oleh orang stress, penuh amarah, detak jantung yang tidak beraturan dan terjadinya penaikan tekanan darah. Suasana hati dan pikiran orang yang tidak memaafkan sangat kurang terkendali. Kekebalan tubuh mengalami penurunan karena saraf-saraf yang tegang karena kemarahan dan kekecewaan.

Memang kita tidak mengetahui bagaimana memaafkan mengubah emosi negatif menjadi positif tetapi dalam kenyataannya begitulah yang terjadi. Ketika memaafkan nafas menjadi lebih teratur dan otot-otot tubuh berubah menjadi lebih rileks. Berbagai emosi negatif akan hilang berkat memaafkan. Sementara, memendam marah dan dendam akan membuat nafas memburu, otot tertekan dan menegang. Berbagai emosi negatif lainnya akan turut bermunculan semakin merusak suasana.

Seorang profesor psikologi dari Luther University bernama Loren Toussaint menemukan fakta bahwa, ***"stress pada orang pemaaf hampir seluruhnya terhapus. Jika Anda tidak memiliki kecenderungan memaafkan, Anda akan merasakan efek stres dengan cara***

yang tidak tanggung-tanggung. Anda tidak memiliki penyangga terhadap stres itu. "

Memang memaafkan bukanlah yang mudah untuk dilakukan. Rasa kecewa dan sakit yang menganga di hati membutuhkan waktu untuk mengobati. Jika memaafkan adalah obat maka tiada alasan untuk tidak mencoba memaafkan. Memaafkan yang sebenarnya bukanlah berupa kata-kata yang keluar dari bibir tetapi sebuah ketulusan yang muncul dari lubuk hati. Meski demikian, mengucapkan kata-kata memaafkan sudah cukup membantu dalam menabung sifat positif pada otak.

Penulis buku *Forgiveness and Reconcilliation:Theory and Application,* Everett L.Worthington Jr yang dikenal sebagai seorang ahli psikologi mengatakan saat marah akan lebih bagus seseorang membuat keputusan untuk memaafkan (*decisional forgiveness*). Tindakan ini akan membantu seseorang dalam melepaskan pikiran yang mendorongnya untuk marah. Kemudian keputusan memaafkan ini diikuti dengan penerimaan oleh emosi yang terdapat di dalam hati.

Untuk mencapai kehidupan yang sejahtera, sehat dan bahagia kuncinya memang adalah kematangan dalam emosi. Emosi yang penuh dengan empati dan cinta kasih kepada sesama menjadi obat mujarab membangun hidup yang jauh lebih indah. Berhentilah memandang diri sebagai korban dari keganasan, kesewenangan orang tetapi ambillah keadaan tersebut menjadi sebuah kesempatan untuk membangun kehidupan emosi yang lebih dewasa. Kita bukanlah korban ketidakberdayaan sikap kasar orang lain, kita bukanlah manusia lemah yang pasrah

diolok orang. Namun, orang datang memberikan itu agar kita mengubahnya menjadi sebuah jalan menuju bahagia.

Tabungan untuk mencapai kebahagiaan hidup bukan lagi fokus pada tabungan berupa uang. Tabungan sejati adalah tabungan memberi, tabungan kasih sayang dan tabungan maaf. Semakin banyak menabung ketiga hal tersebut, semakin sejahteralah batin. Jiwa akan semakin lapang, pikiran menjadi jernih, hidup terasa luas, badan terasa lebih ringan, tiada beban masalah, hubungan tidak ada retak dengan orang. Pokoknya, hidup akan menjadi sangat bahagia dengan tiga hal pokok di atas.

5 Berdamai dengan Masa Lalu, Bersyukur Hari ini dan Tidak Merisaukan Masa Depan

Jika ditelusuri lebih lanjut, dalam kehidupan ini melekat 3 keadaan masa yaitu masa dahulu atau masa lalu, masa sekarang/hari ini dan masa depan. Cara pandang dan pola pikir dalam menanggapi ketiganya secara tidak langsung pada kebahagiaan. Bahkan dapat dikatakan sangat erat kaitannya dan tidak dapat dipisahkan. Ketika seseorang memandang masa lalu, masa sekarang dan masa depan dengan cara yang kurang tepat, hampir dipastikan akan berpengaruh pada perasaannya.

a. Orang bahagia berdamai dan menutup masa lalu

Masa lalu merupakan masa yang telah terlewati baik dalam hitungan hari, minggu, bulan, tahun, belasan tahun atau puluhan tahun. Dalam sekian waktu masa lalu, tentu terdapat beragam keadaan kehidupan. Ada persoalan percintaan, pekerjaan, pertemanan, perdagangan, pendidikan dan lainnya. Dalam menjalani setiap sisi kehidupan juga dilengkapi dengan kegagalan, kesuksesan, kekecewaan, gembira, sedih dan masih banyak lagi ragam emosi yang mewarnai.

Sebagai manusia, kita cenderung lebih memilih untuk mengingat setiap moment yang menyenangkan atau keadaan yang sesuai dengan harapan. Sebaliknya, ketika sesuatu tidak sesuai dengan yang diinginkan, kita sering kali berusaha untuk melupakan atau pura-pura melupakan. Melupakan merupakan istilah yang kurang tepat jika tidak disertai dengan keberanian dan keikhlasan. Ketika berusaha melupakan hanya karena merasa tidak nyaman, kecewa, tidak beruntung, suatu hari akan disebut kembali atau butuh waktu lama untuk bisa melupakan. Setiap waktu akan menghantui dan merusak suasana emosi.

Cara terbaik menutup masa lalu yang kelam adalah dengan cara berdamai yaitu merelakan. Saat hati terasa sakit, akui dan terima bahwa hati memang sakit. Saat kecewa, akui dan terima bahwa memang lagi kecewa. Jangan menghindari. Jika harus menangis berhari-hari, menangislah sampai beban di hati terasa ringan, *plong* dan menerima dengan lapang hati. Saat sudah memaafkan dan mengiklaskan hati yang pernah terluka, diri yang pernah gagal dan keadaan lainnya yang tidak sesuai harapan, saat itu barulah masa lalu tertutup.

Menghindari masa lalu bukanlah cara menutup masa lalu. Terima dan lepaskan. Dengan demikian, kita siap untuk membuka lembaran baru. Masa lalu termasuk detik, menit dan jam yang telah berlalu. Jadi, jika seandainya baru saja mengalami hal yang menyakitkan dan bertentangan dengan target, terimalah dengan hati terbuka. Menyelesali masa lalu dan apa yang telah terjadi tidak akan pernah mengembalikan waktu yang telah pergi dan kenangan yang telah terjadi.

Saat sebuah keadaan yang tidak diharapkan seperti terluka, gagal dan kehilangan masih menguasai diri, sering kali seseorang akan terbawa arus pada pikiran dan perasaan yang negatif. Hal ini secara tidak langsung akan merusak suasana hati dan pikiran. Merusak kesehatan hingga merusak masa depan. Kebahagiaan tentu tidak akan ada saat lahir dan batin seseorang tidak dalam keadaan tenang dan bergejolak. Beberapa tips dan langkah untuk berdamai dengan masa lalu:

Pertama, buang semua energi, pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Faktor utama mengapa manusia tidak bisa melangkah pada masa depan karena dirinya masih tertinggal di masa lalu. Semua emosi yang pada masa lalu masih menemaninya meski dia sudah berada pada waktu yang berbeda. Dengan kata lain, masa lalu masih dibawa-bawa sehingga dia masih ditawan masa lalu. Berusahalah membuang semua hal yang tidak menyenangkan tentang apa yang telah terjadi. Tinggalkan perasaan dan pikiran itu sesuai dengan kapan waktu terjadinya dan jangan dibawa terus berlanjut pada hari-hari berikutnya.

Kedua, buatlah hal baru agar hal lama tertimbun. Langkah nyata untuk berdamai dengan masa lalu hanyalah satu yaitu menimbunnya dengan kenangan dan kegiatan yang baru. Buatlah aktivitas baru sesuai dengan minat, bakat, hobi dan impian. Dalami semuanya dengan cara yang berbeda dengan masa lalu. Jika di masa lalu menggunakan cara A yang ternyata gagal, maka berikutnya membuat cara B, C dan D.

Ketiga, bangun kembali apa yang telah hilang di masa lalu. Masa lalu kerap diikuti oleh rasa kehilangan. Jika memang demikian, rasa mengobati masa lalu dan dapat pindah ke zona masa depan adalah dengan mengganti dan mengisi kembali apa yang telah hilang di masa lalu. Saat semuanya terisi kembali, maka tiada lagi kekosongan yang pernah menyanyat hati.

Keempat, berhenti membuka dan menyebut masa lalu sementara waktu. Tidak akan pernah lepas dari masa lalu bila seseorang masih sering membicarakan masa lalu atau mengungkit-ungkit keadaan di masa lalu. Masa depan tercipta dimulai dengan terus membicarakan masa depan, apa harapan dan langkah yang akan diambil ke depan. Jangan buka lembaran lama agar lembaran baru terbuka dan berjalan. Masa lalu adalah kertas yang sudah terisi dengan berbagai cerita yang salah satunya tentang hal yang tidak menyenangkan. Sekarang tersedia lembaran kosong, putih bersih yang dapat diisi untuk masa depan. Jangan berkaca lagi dengan kertas yang sudah lusuh dan tidak mengenakkan hati tersebut.

Kelima, sabar karena butuh waktu untuk mengganti semua keadaan. Sebagai manusia yang memiliki keterbatasan,

kita tidak akan dapat meniadakan dan melenyapkan apa yang ada dalam ingatan dan perasaan dalam sekejap. Otak seperti pabrik yang menghasilkan banyak pikiran dan fungsinya adalah untuk mengingat. Manusia biasa akan membutuhkan waktu berminggu, bulan atau bahkan tahunan baru benar-benar lepas dari masa lalu sepenuhnya. Cepat atau lambat tergantung kepada daya tahan dan kemampuan masing-masing orang. Jalani hari-hari yang ada dengan membangun hal baru, perlahan pasti masa lalu semakin jauh ditinggali.

Ingatlah bahwa masa lalu tidak akan pernah menghantui apalagi menghambat hari ini dan masa depan kecuali karena kita yang mengizinkannya. Kendali sepenuhnya apakah masa lalu akan terus membayangi masa depan terletak pada cara kita sendiri. Kita yang menentukan tetap terbelenggu dengan masa lalu meski sudah di masa depan atau terlepas dari masa lalu sepenuhnya.

b. Orang bahagia tidak merisaukan masa depan, tiada ketakutan

Secara umum, mayoritas masyarakat menganggap masa depan merupakan salah satu hal yang erat kaitannya dengan perjalanan kehidupan. Kemudian, terjadilah berbagai pandangan dan banyak cara bagi setiap pribadi dalam menyikap masa depan mereka. Dengan kata lain, masa depan adalah masa yang diharapkan bisa terwujud di masa mendatang atau pada hari-hari berikutnya.

Sayangnya masa depan yang diharapkan tersebut juga sering kali menjadi seperti momok, sesuatu yang menakutkan.

Berhubung masa depan itu identik dengan ketidakpastian, tidak jelas seperti apa, hanya sedikit gambaran dan perkiraan, maka keadaan ini memengaruhi perasaan dan pikiran. Jika rasa was-was dan khawatir dengan masa depan berlangsung secara terus menerus, semakin gelisah dan sakitlah seseorang.

Semakin khawatir, akan semakin buntu pikiran. Kesehatan juga terganggu dan konon sebagian besar penyakit bersumber dari rasa khawatir tersebut. Kalau sudah begini situasinya, bagaimana dapat dikatakan seseorang bahagia. Perasaan tenang dan tenteram itu sama sekali tidak dipunya. Harus diketahui bahwa orang yang bahagia adalah mereka yang tidak menakutkan masa depan.

Kenapa? Tidak lain karena mereka sadar masa depan itu belum terjadi dan untuk apa mengkhawatirkan keadaan yang belum terjadi? Orang bahagia tidak fokus memikirkan dan mengkhawatirkan masa depan tapi melakukan sesuatu untuk masa depan. Mereka memang merancang dan membuat rencana masa depan dari sekarang tapi bukan menyerahkan kesehatan jiwa dan raganya hari ini untuk hari esok yang belum tentu datang.

c. Orang bahagia hidup untuk hari ini

Masa depan memang harus dipikirkan tetapi dalam banyak kesempatan hal tersebut sering kali menjerumuskan. Memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu akan terjadi merupakan sebuah hal yang hanya akan merusak hidup hari ini. Saking khawatirnya dengan masa depan bahkan orang tidak dapat menikmati hidup yang sekarang. Begitu pula

dengan belenggu masa lalu, saking tidak dapat merelakan, hari ini hati dan pikiran masih berisi masa lalu.

Perbedaan orang yang bahagia dengan yang tidak bahagia adalah orang bahagia mereka menjalani hidup hari ini dengan penuh kesadaran. Mereka memahami apa yang telah terjadi tidak akan kembali dan apa yang belum terjadi belum tentu akan terjadi. Jadi, pikiran dan perasaan mereka lebih tenang karena mereka bersyukur dan menikmati masa sekarang. Masa sekarang orang bahagia lebih berkualitas dan teresapi dengan maksimal.

Orang bahagia tidak mudah dirasuki kecemasan, kegalauan dan kerisauan untuk angan-angan di masa mendatang. Orang bahagia juga tidak menyia-nyiakan usianya memikirkan masa lalu dan masa depan. Mereka menikmati pekerjaan yang saat ini dimiliki dengan tetap berharap mendapatkan pekerjaan yang lebih bagus, menikmati kebersamaan dengan keluarga, menjaga kesehatan sebaik mungkin dan mengisi umur saat ini dengan hal-hal baik serta berguna.

6 Bergabung dengan Mereka yang Sejiwa

Kebahagiaan terkadang menjadi hal yang jauh karena kita selalu membenamkan diri bergaul dengan orang-orang yang kurang tepat. Mungkin saja suatu waktu kita berhasil merasakan bahagia tetapi kemudian hilang karena kemudian terpengaruh

oleh orang-orang yang tidak mendukung mempertahankan kebahagiaan. Artinya, temukan lingkungan yang kondusif dan terhubunglah dengan orang-orang yang sejiwa. Maka di sana Anda akan menemukan suatu perasaan senang dan gembira.

Sebagai manusia sosial, kita memang akan bergaul dengan banyak orang. Namun, untuk menjalin hubungan dan keakraban yang lebih intens atau mendalam harus lebih selektif dalam memilih. Tidak semua orang yang dijumpai dalam perjalanan hidup akan mengantarkan pada kebahagiaan. Mungkin kita sudah sering mendengar bahwa kamu adalah siapa sahabatmu, kamu adalah lingkunganmu dan pernyataan lain yang senada. Ada orang yang menjadi *true agent of happiness* dan ada orang yang malah "meruntuhkan" kebahagiaan yang diangun.

Apa arti dan pesan yang dapat dipegang dalam pembahasan kali ini? Lingkungan dan siapa teman kita turut berkontribusi memengaruhi kepribadian maupun kehidupan kita. Meski tidak terdapat kaitan dengan jelas tetapi ini bersifat pengaruh psikologis. Apa yang sering dilihat dan didengar akan terekam dengan jelas oleh otak dan kemudian suatu waktu akan dimunculkan dalam pikiran. Suatu kebaikan dan keburukan bersifat seperti "penyakit menular" yang akan mudah menyerang orang-orang terdekat.

a. Beberapa manfaat ketika menemukan teman yang sejiwa

Hal ini sering kali dianggap sepele dan diacuhkan karena seseorang merasa dirinya begitu kuat dan tidak akan mudah terpengaruh oleh hal negatif. Ketahuilah bahwa batu yang

keras pun dapat berlubang oleh tetesan air yang lembut. Artinya, sekuat dan sekeras apa pun pendirian seseorang lambat laun dapat "tercuri" dan "hilang" oleh rongrongan dari luar jika dia berada dalam lingkungan yang bertolak belakang dengan kepribadiannya.

Anjuran untuk menemukan teman dan kelompok yang sejiwa, sevisi misi bukanlah tanpa alasan karena memang akan membawa kepada kebaikan. Berikut ini beberapa manfaat jika menggabungkan diri dengan teman dan komunitas tertentu yang sejalan dengan pencarian jati diri kita :

Pertama, menjaga agar tetap berada dalam jalan bahagia. Jika sudah melenceng jauh dari sebuah rel akan sulit bagi seseorang untuk kembali pulang. Mereka yang sejiwa secara tidak langsung menjaga agar kita tetap berada di rel yang sama. Mengapa demikian? Saat berkumpul dengan mereka yang sejiwa dan memiliki tujuan yang sama, maka relasi dan koneksi kita akan berada di lingkungan tersebut. Bertukar pikiran dan berbagi informasi yang bermanfaat dengan sesama komunitas akan menjadi rutinitas dan kemudian berganti menjadi suatu kebiasaan.

Apabila sebuah aktivitas sudah menjadi kebiasaan makan akan tertanam kuat dalam diri sehingga sulit hilang dan pergi. Jika suatu saat pergi, akan terasa ada yang kurang dan dirindukan. Bertemu dengan sahabat yang sevisi misi akan membuat hidup dipenuhi oleh gairah secara terus menerus untuk mewujudkan visi misi tersebut. Inilah mengapa seseorang akan tetap terjaga dalam sebuah jalan.

Kedua, tertular kebaikan. Saat berada dalam lingkungan manusia yang baik, kita akan terdorong dan diingatkan untuk menjadi lebih baik. Banyak orang yang percaya bahwa sesuatu yang baik akan menularkan yang baik dan sesuatu yang buruk akan menularkan yang buruk. Seorang manusia yang berteman dengan pencopet, lambat laun juga akan mahir dalam mencopet. Orang yang berteman dengan pemabuk, suatu waktu akan mencoba rasanya alkohol, arak dan sejenisnya. Orang yang berteman dengan pembohong, akan ketularan berbohong. Orang yang berteman dekat dengan penjahat, suatu waktu akan terbawa jahat.

Memang ada orang yang mampu membuat dirinya tetap terasa tawar meskipun berada di laut yang asin. Akan tetapi, sudah begitu faktor alamiahnya. Berteman dalam jangka waktu pendek mungkin tidak akan terlalu kelihatan perubahan dan efeknya. Akan tetapi, berteman dengan orang yang berkepribadian negatif dalam waktu lama mustahil seseorang akan tidak ketularan.Mungkin tidak ketularan efek negatif dalam skala besar tapi pasti dalam skala kecil.

Ketiga, sebagai reminder dan pengontrol. Saat kita terpengaruh atau lupa akan disadarkan kembali oleh mereka yang sejiwa dengan kita. Saat melenceng, mereka akan menarik kita untuk pulang. Hal ini karena mereka memahami apa yang selama ini kita cari dan usahakan. Mereka yang saling mendukung dan memberikan pengaruh positif. Tak heran bila kemudian kita berubah karena beberapa hal, mereka akan merasa ada yang aneh dengan kita. Mereka akan lebih tanggap. Jika tidak orang yang mengontrol dan mengingatkan, tentu seseorang akan salah arah begitu saja.

b. Jalin keakraban dengan kelompok sahabat kebahagiaan

Mereka yang hidupnya diliputi bahagia hari-harinya selalu ceria, jarang mengeluh dan jarang sekali terlihat sedih meskipun memiliki masalah yang bertubi-tubi. Pergi bekerja dengan wajah sumringah. Melayani pasangan, orangtua dan anak-anak dengan senang hati. Memiliki banyak sahabat dan jarang sekali membicarakan sesuatu yang buruk baik tentang hidupnya maupun hidup orang lain. Semua hal dalam hidup dihadapinya dengan senyuman dan optimis.

Seakan-akan bagi orang ini semua kondisi hidup terasa manis. Dari orang seperti ini kita layak belajar bagaimana menjadi orang yang bahagia dan tetap tersenyum walau dalam keadaan tersulit pun. Lihatlah bagaimana dia membangun hubungan dengan orang sekeliling meliputi keluarga dan tetangga. Bagaimana mereka mengatasi kekecewaan dan membawakan diri dalam keadaan yang tidak menyenangkan.

Berhati-hatilah dengan kebahagiaan semu. Banyak orang yang tertipu karena tidak menemukan apa yang dibutuhkan jiwa mereka ketika melakukan sesuatu maupun saat masuk dalam sebuah komunitas. Perasaan bahagia memang adalah proses pencarian dan pemenuhan sesuatu yang kurang di dalam hati. Banyak orang mengira-ngira dan menebak apa yang terbaik untuk mengisi sesuatu yang kurang dan kosong tersebut.

Tidak semua komunitas yang ada mampu mewujudkan impian untuk meraih bahagia. Dalam rangka untuk menjemput kebahagiaan, siapa saja yang layak dijadikan sahabat dekat?

Ke komunitas manakah sebaiknya ikut bergabung? Berikut ini beberapa kelompok manusia yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan sebagai teman:

Kelompok dengan kegiatan yang sehat dan positif. Bagi anak-anak muda sering kali salah arah untuk menemukan kebahagiaan dan masa depan mereka yang cerah. Akan banyak tawaran kegiatan menggiurkan dan mungkin akan sangat seru tetapi tetap harus selektif dalam memilih. Selama sebuah kelompok melakukan kegiatan yang positif, bermanfaat dan sehat, maka selama itu tidak jadi masalah bergabung dengan mereka. Jangan hanya masuk sebuah kelompok untuk gaya-gayaan, gengsi apalagi menurutkan *style* atas nama kemodernan dan gaul. Ingatlah hal yang positif akan menarik dan menghasilkan sesuatu yang positif juga.

Beberapa kegiatan yang menyehatkan, penuh sportifitas dan baik yaitu kegiatan olahraga dengan segala jenisnya seperti badminton, bola, senam, yoga, panjat tebing dan lainnya. Di samping itu, kegiatan yang untuk hiburan dan juga mungkin minat serta bakat seperti menyanyi, menggambar, desain, menjahit, menulis, memasak dan kegiatan lainnya. Semua kegiatan yang positif akan menjadi ajang untuk menyalurkan emosi sehingga jiwa lebih tertata. Begitu juga dengan kegiatan yang sehat akan membantu dalam menjaga kebugaran raga.

Kelompok solidaritas sosial. Orang-orang yang aktif dalam kegiatan sosial biasanya memiliki perasaan bahagia yang lebih dari orang yang hanya disibukkan dengan kegiatan pribadi. Banyak sekali saat ini bermunculan kelompok sosial

baik yang fokus melayani kemanusiaan, kehidupan alam seperti tumbuhan, binatang dan lainnya.

Kelompok sosial yang peduli dengan manusia misalnya komunitas yang terdiri dari orang dengan penyakit tertentu, mengumpulkan bantuan orang yang ditimpa bencana, mencarikan bantuan untuk memajukan pendidikan masyarakat pinggiran, mengunjungi pantu asuhan dan masih banyak lagi kegiatan. Komunitas sosial yang peduli dengan lingkungan misalnya menanam pohon bakau, mengadopsi binatang yang terlantar.

Selain rasa kepedulian yang terasah, mereka yang aktif dalam kegiatan sosial biasanya memiliki pengendalian diri yang lebih baik. Mereka menemukan kebahagiaan dengan berbagi dan membantu orang lain bahagia. Saat melihat orang yang dibantu tersenyum, maka mereka pun akan tersenyum puas. Sebuah kepuasan batin yang tidak dapat dilihat orang lain.

Lihatlah betapa banyak orang-orang besar di dunia yang kemudian mendedikasikan hidup mereka untuk kemanusiaan. Imbalan yang mereka dapatkan tidak ternilai oleh uang yaitu sebuah rasa bahagia karena merasa menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Menghapus air mata orang lain, menyehatkan orang yang sakit, melapangkan jalan orang yang kesusahan, memberikan perlindungan bagi korban perang, merawat orang yang terluka dan sederetan aksi kemanusian lainnya.

Kelompok ahli ibadah. Di samping kelompok yang aktif pada kegiatan sosial, akan lebih baik jika bergabung dengan

kelompok ahli ibadah. Para ahli ibadah mereka lebih mengutamakan kebahagiaan yang hakiki. Mereka biasanya merasakan kebahagiaan sejati karena dibangun dengan nilai-nilai spiritual yang tinggi. Prinsip dan nilai ketuhanan yang mengalir dalam diri mereka membuat mereka tenteram dan damai dengan sekitar.

Jiwa mereka jauh lebih tenang, tenteram dan pikiran mereka pun sangat lapang. Sistem pengendalian diri dan manajemen emosi mereka sangat bagus sekali. Kehidupan mereka lebih bermakna dan kebahagiaan yang dirasakan juga lebih berarti. Mereka tidak hanya akan mengutamakan kebaikan untuk sesama manusia dan alam tetapi juga mengagungkan Tuhan yang telah menganugerahkan bumi beserta isinya.

Dari zaman dahulu hingga sekarang terdapat ratusan hingga ribuan penelitian tentang pengaruh antara agama dan religiusitas dengan psikologis seseorang. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Kosmin & Lachman, Institut Legatum, Gallup dan publikasi dari jurnal ilmiah lainnya menyimpulkan bahwa orang yang rajin ibadah cenderung bahagia dan sehat lahir batin. Mereka jauh dari depresi, stress, lebih merasa bersyukur dan memiliki daya ketahananan tinggi terutama dalam masa-masa sulit.

Sementara itu, dari penelitian-penelitian yang ada disimpulkan bahwa orang yang tidak beragama dan tidak religius lebih mudah mengalami stress, depresi, kesehatan yang memburuk dan tidak begitu bahagia. Mungkin orang tidak beragama merasa bebas dari segala aktivitas agama yang menurut mereka "beban" atau tidak asyik. Namun, di sisi lain mereka

seperti orang yang kehilangan arah, kosong, tidak memiliki tempat untuk "mengadu" atau tidak memercayai campur tangan kekuatan yang lebih besar yang akan membantu dalam menyembuhkan maupun menyelesaikan sesuatu. Tidak ada "tempat" untuk berdoa dan kehilangan tempat untuk "kembali".

Terlepas dari hal tersebut, terkadang dalam hidup ini memang ada pengecualian dan kekhususan. Kita mendapatkan pelajaran yang baik tidak hanya dari sesuatu yang baik tetapi dengan mengambil makna setelah mengetahui sebuah keburukan. Seperti melihat putih setelah melihat adanya hitam, melihat terang setelah melihat gelap gulita. Manusia dengan kemampuan indra yang terbatas, akan lebih baik berada dalam lingkungan yang tepat.

Bagaimanapun tidak semua orang yang dapat menangkap makna tersirat atau tidak tampak dari segala realitas kehidupan. Tidak semua manusia yang mampu dalam mengambil hikmah dari setiap dari segala yang baik apalagi yang buruk. Jangan sampai kebahagiaan yang selama ini diperjuangkan, gaya hidup penuh kedamaian yang sudah mulai terasa kemudian "dicuri" oleh pengaruh negatif tertentu akibat mengakrabkan diri dengan kelompok orang yang kurang tepat. Bukannya mendekatkan dan membantu dalam bahagia tetapi malah merampas kebahagiaan yang ada.

Pengaruh lingkungan dan pilihan teman memang secara umum berbanding lurus dengan sikap seseorang. Saat berteman dengan orang yang berjiwa sosial tinggi dan rajin beribadah, nilai-nilai luhur tersebut akan mengalir perlahan dalam jiwa dan pikiran sehingga menjadi termotivasi melakukan hal yang

sama. Oleh sebab itu, mendekatkan diri dengan kelompok dan sahabat-sahabat yang sejiwa merupakan sebuah kekuatan yang baik untuk membangun bahagia sesuai dengan prinsip diri.

7 Berhenti Membatasi Aliran Kebahagiaan

Kita mungkin sering mendengar bahwa rezeki memiliki aliran dan terkadang kita yang mematikan aliran rezeki itu sehingga rezeki tidak turun sampai ke tangan kita. Hal yang sama berlaku pada kebahagiaan. Mengapa orang lain bahagia? Karena mereka membuka diri pada kebahagiaan. Mereka upayakan dan lapangkan jalan agar bahagia mendekat serta memenuhi setiap kesempatan dalam hidup mereka.

Mengapa ada orang yang sangat jarang atau bahkan tidak pernah merasa bahagia? Karena dia mengunci pintu bahagia sehingga dia tidak bisa memasukinya. Untuk merasakan bahagia, kita perlu mempersiapkan diri terlebih dahulu, membersihkan jalan dari semua yang bisa menghalangi kebahagiaan itu datang serta melakukan berbagai usaha untuk menjemput bahagia itu.

Pada banyak kesempatan kita berusaha menggapai bahagia, melakukan berbagai cara. Namun, dalam kesempatan lain mungkin kita tanpa sadar dan tanpa sengaja menghambat kebahagiaan itu datang. Terkadang cepat atau lambat, bisa atau tidak bahagia tergantung pada diri kita sendiri. Seperti

kesehatan yang ditentukan oleh makanan dan gaya hidup yang dijalani setiap hari, maka kebahagiaan juga dipengaruhi oleh pola pikir dan bagaimana kita memaknai kebahagiaan itu sendiri.

Pembahasan ini adalah kelanjutan dari bab tentang mitos-mitos bahagia. Selama diri masih terikat oleh mitos, selama itu kebahagiaan akan sulit dipunya. Pada tahap pertama, lepaskan dan bersihkan diri dari mitos kebahagiaan. Mitos-mitos yang bertebaran dan dijadikan pegangan oleh banyak orang bisa saja melemahkan, menjauhkan dan menghambat kebahagiaan itu terbentuk.

Jika selama ini memegang prinsip bahwa bahagia hanya dirasakan ketika semua kebutuhan hidup terpenuhi, maka kini berusahalah merubah rumusnya. Baik ketika kebutuhan hidup tercukupi sedikit, setengah atau penuh, kebahagiaan selalu dapat dimiliki. Justru karena memegang keyakinan yang kurang tepat, kebahagiaan itu menjadi sesuatu yang sulit untuk dicapai.

Pada langkah pertama menciptakan dan menjemput kebahagiaan, coba benahi terlebih dahulu konsep kita tentang kebahagiaan. Renungi setiap mitos yang telah disebutkan sebelumnya atau coba lihat lebih dalam pada diri. Bisa juga dengan mencoba membuat sederetan pertanyaan yang akan menuntun untuk melakukan sebuah perubahan.

Pertanyaan paling mendasar adalah “apa definisi bahagia menurut saya selama ini?”. Dengan meninjau kembali pemahaman terhadap konsep bahagia itu, dengan demikian akan membantu untuk menentukan langkah baru. Jawaban

pertanyaan tersebut kemudian direnungi dan tanyakan pada nurani, apakah memang begitulah konsep bahagia seharusnya atau tidak?

Manusia adalah makhluk yang cerdas dan memahami kebenaran bila dia bertanya dan melihat jauh ke dalam hatinya. Terkadang tidak membutuhkan bantuan orang untuk menjawab karena dia sudah tahu jawaban yang sesungguhnya. Tahap awal ini adalah untuk mengidentifikasi apakah konsep bahagia yang selama ini dipegang sudah tepat atau kurang tepat.

Jika memaknai kebahagiaan seperti mitos dan selama ini bahagia memang jauh dirasa, cobalah untuk membuat rumus bahagia yang baru. Langkah ini berarti membuka aliran dan jalan bagi kebahagiaan. Bisa saja orang tak kunjung merasa bahagia karena dalam beberapa tahun terakhir dia telah mengunci jalan bahagia dengan anggapan yang salah kaprah tentang bahagia. Sebelum melangkah lebih jauh menjemput kebahagiaan, evaluasilah pondasi dasar dan makna bahagia menurut versi sendiri. Bagaimanapun, defenisi bahagia akan berbeda bagi setiap orang.

8 Lakukanlah Petualangan dan Tantangan

Berpetualang atau petualangan merupakan kegiatan yang sangat menarik tetapi tidak biasa atau kurang lazim dikerjakan. Maksudnya, jarang sekali dilakukan dalam kehidupan sehari-

hari kecuali bagi mereka yang berjiwa petualang sejati. Sebuah petualangan kadang identik dengan sesuatu yang sulit, menakutkan, membuat jantungan, berbahaya, menantang, mengancam dan mengandung resiko yang tinggi. Dengan kata lain, petualangan akrab dengan sesuatu yang ekstrem dan membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi.

Meski demikian, sebuah petualangan tidak selalu berhadapan dengan maut dan kegiatan berbahaya tetapi ada juga yang menuntut keberanian, kesabaran, kekuatan dan menaklukkan ketidakberdayaan. Petualangan tidak juga ditujukan khusus bagi mereka yang berani uji nyali tetapi dapat dimaksudkan untuk mencapai kegembiraan dan *having fun.*

a. Kurang bahagia karena hidup miskin petualangan

Dalam hidup ini terdapat segudang aktivitas yang seakan tidak dapat dihentikan. Dari hari ke hari hidup terus berjalan. Dari detik berganti menit, menit berganti jam, jam berganti hari, hari berganti minggu, minggu berganti bulan dan tahun. Dari satu masalah kemudian berganti pada masalah baru lainnya. Manusia selalu berada dalam pusaran tersebut setiap waktu. Namun, ada manusia yang benar-benar terseret dalam roda kehidupan di mana pasrah dengan keadaan dan ketidakberdayaan. Meskipun demikian, ada pula manusia yang meyakini bahwa seharusnya dia melakukan sesuatu yang membuat hidupnya benar-benar hidup.

Mungkin saja tidak merasa kebahagiaan karena selama ini hanya hanyut dengan pusaran hidup tersebut. Sangat monoton dan tidak ada sesuatu yang lebih "menggigit" atau greget. Cobalah melakukan sesuatu yang tidak biasa atau keluar dari

zona yang selama ini mengurung. Misalnya dengan melakukan sebuah petualangan sehingga menemukan kebahagiaan. Salah satu alasan kenapa kita tidak merasa bahagia adalah karena menjalani hidup yang seperti itu saja setiap hari, aktivitas yang sama dan terasa sangat membosankan. Hidup tiada bergairah dan tidak ada yang menantang.

Pada intinya banyak cara untuk menemukan kebahagiaan dan sebagian cara itu terkadang sangat sederhana. Hanya saja kita yang sering mengabaikan atau tidak menyadari hal kecil yang sebenarnya dapat membawa kita pada bahagia. Sesekali keluarlah dari zona nyaman dan belenggu kehidupan keseharian, pergilah dan temukan sesuatu yang akan menggugah semangat hidup.

Pada dasarnya hidup adalah petualangan, *life is an adventure.* Dengan demikian, tidak dikatakan hidup bila hidup seseorang kosong dari petualangan atau miskin rasa berpetualang. Tak heran bila kemudian banyak para motivator dan orang bijak di dunia yang menekankan perlunya melakukan petualangan dalam hidup. Seperti Helen Keller, seorang wanita yang buta dan tuli tapi berhasil menginspirasi masyarakat dunia.

Mengapa Helen Keler yang penuh keterbatasan mampu menaklukkan dan melejitkan dirinya yang dianggap orang punya kekurangan? Tidak lain karena dia memegang sebuah prinsip bahwa hidup ini dapat menjadi sebuah petualangan yang menantang atau tidak sama sekali. Jadikan hidup ini sebagai petualangan yang menyenangkan atau tidak akan pernah menjadi apa-apa, berteman dengan penyesalan beberapa tahun kemudian.

Sediakan waktu secara rutin untuk berpetualang. Buatlah daftar, lihat kalender libur kerja dan rencakanlah petualangan yang indah. Berhentilah menjalani hidup yang biasa-biasa saja, sedikit berani untuk berbuat yang tidak biasa. Buat sebuah cerita yang akan dikenang selama hidup dan ceritakan dengan bahagia dengan anak-anak dan cucu Anda. Atau selama hidup tidak akan melakukan apa-apa selain makan dan bekerja. Tidak ada sebuah moment yang benar-benar membuat lebih hidup sebagai seorang manusia.

Berbicara tentang petualangan dan kebahagiaan ada sebuah film yang sangat menarik untuk diambil pelajaran yaitu *The Bucket List.* Film ini dipublikasikan sudah cukup lama pada tahun 2007 silam tetapi sangat menginspirasi hingga sekarang. Berisi tentang kisah dua orangtua yang menderita penyakit kanker, menjalani kemoterapi di rumah sakit di kamar yang sama. Usia keduanya didiagnosa sudah tidak lama lagi, hanya tinggal beberapa bulan dan pria yang satunya hidup sekitar 6 bulan dan paling lama 1 tahun lagi.

Pada awalnya mereka bersedih dengan keadaan mereka, merasa hidup sudah berakhir. Namun, semangat mereka kemudian menyala. Salah satu dari mereka yang suka membaca ingat kembali sebuah tugas waktu kuliah di mana dia disuruh oleh dosennya membuat daftar hal-hal yang sangat ingin dia lakukan selagi masih hidup. Ketika divonis berumur pendek dia sempat membuang kertas daftar keinginan itu karena merasa mustahil untuk mewujudkannya.

Namun, pria yang satu lagi yang juga didiagnosa dokter tidak akan berumur panjang menemukan kertas tersebut. Akhirnya

mereka berdialog dan memutuskan untuk menuliskan keinginan mereka berdua selama masih hidup. Mereka kemudian sepakat dan nekat keluar dari ruang perawatan rumah sakit dan melakukan kegiatan yang ingin mereka lakukan. Mereka melakukan balap mobil, terjun payung, ingin mendaki gunung, melakukan perjalanan ke berbagai negara dan masih banyak lagi.

Meski dalam masa pengobatan dan membawa peralatan medis yang terpasang di tubuhnya, mereka tetap berani untuk bertahan dan mempertahankan sisa hidup dengan mewujudkan impian yang pernah tertunda. Alhasil, mereka memang merasakan kebahagiaan karena keberanian untuk melakukan petualangan dan mengisi hari dengan hal yang tidak biasa. Mereka pun meninggal dalam keadaan tersenyum bahagia karena merasa.

b. Kenapa harus melakukan petualangan

Me time, berinteraksi dengan diri sendiri dan alam. Apakah selama ini sebagian besar waktu Anda hanya dihabiskan di rumah atau tempat bekerja? Jika iya, berarti Anda sedang membutuhkan waktu untuk beristirahat sejenak dan keluar dari rutinitas tersebut. Seperti apa pun aktivitas berjuang hidup, menyediakan waktu untuk berinteraksi dengan diri sendiri itu menjadi sebuah keharusan. Begitu juga dengan menyatu dengan alam, hal ini akan memberikan pengaruh positif. Seperti yang dikatakan oleh Rumi bahwa ***travel brings power and love back into our life.*** Sebuah perjalanan yang mengembalikan kekuatan dan cinta dalam hidupmu.

Melatih fisik, psikologis dan emosi. Dalam segala usia baik muda ataupun paruh baya, krisis diri bisa saja terjadi seiring dengan persoalan yang dihadapi. Kegalauan dan kegelisahan sering kali memengaruhi psikologi dan emosi. Bila emosi dan psikologi tidak stabil akan berpengaruh pada kesehatan fisik. Petualangan akan menstabilkan emosi, psikologis dan melatih fisik dengan baik. Tidak hanya membuat fisik lebih kuat dan bugar tetapi kondisi psikologis dan emosi positif akan kembali diaktifkan.

Mengevaluasi dan melihat dengan cara pandang berbeda. Sering kali kita memandang sesuatu secara sempit dan terbatas kalau hidup monoton. Jangkauan pandangan dan pemikiran agak pendek karena kejenuhan. Ketika melakukan petualangan baik di dalam ruangan atau di alam terbuka, secara otomatis kabut pikiran yang tertutup akan terbuka sehingga bermunculan berbagai ide yang segar dan daya pikir terasa lebih luas. Tiba-tiba sebuah persoalan terlihat begitu kecil dan mampu melihat berbagai sudut pandang yang berbeda untuk menghadapi. Sebuah petualangan ikut berperan dalam membuka mata dan hati tentang dunia. Jika petualangan yang disenangi adalah *traveling*, semakin banyak daerah terlampau akan semakin banyak pelajaran yang didapat.

Membantu dalam menciptakan mood bahagia. Petualangan secara tidak langsung memberikan pengaruh pada psikologis di mana akan membantu dalam menghadirkan mood yang lebih baik. Jika sebelum berpetualang mood terasa tak karuan, emosi naik turun dan hidup tidak terasa begitu nyaman. Biasanya setelah pulang dari sebuah kegiatan, mood

yang buruk akan berganti dengan mood ceria dan bahagia. Mood yang buruk hilang saat melakukan petualangan.

Menemukan semangat baru. Pada umumnya, setelah melakukan sesuatu yang berbeda dengan rutinitas sebelumnya, orang akan merasa lebih segar dalam perasaan dan pikiran. Mengalir sebuah semangat baru dan langkah yang lebih mantap untuk memulai hari esok. Orang yang melakukan liburan akan berbeda perasaannya saat kembali masuk kerja dengan orang yang menghabiskan aktu liburnya untuk bekerja. Saat melakukan petualangan, jiwa akan terasa lebih muda dan antusias.

c. Berbagai pilihan dan tips berpetualang

Orang yang divonis memiliki usia singkat pun tidak pernah menyerah untuk menemukan kebahagiaan sebelum mereka menutup mata. Ini berarti, bahagia tidak mengenal tempat, waktu dan keadaan fisik. Jika Anda selama ini merasa hampa, gersang dan tiada sesuatu yang istimewa, tidak ada salahnya untuk merencanakan sebuah petualangan. Jika tidak petualangan yang besar, dapat melakukan petualangan yang ringan. Hal yang utama niat, kemauan dan disesuaikan dengan keadaan. Beberapa ide petualangan yang dapat dijadikan pilihan yaitu :

Pertama, pergi camping dan piknik dengan keluarga. Jika selama ini jarang sekali berkumpul dan menikmati kebersamaan dengan keluarga, cobalah mengajak anggota keluarga piknik dan berkemah di suatu tempat dengan lokasi yang indah. Tidak harus mempunyai peralatan kemah sendiri,

sekarang banyak yang menyewakan peralatan kemah dengan harga yang terjangkau. Biasanya lokasi kebun tertentu, di tepi rawa dengan pemandangan bagus atau di beberapa lapangan dengan dikelilingi bukit biasanya ada arena kemah untuk publik di mana akan terdapat banyak orang yang berkemah di sana.

Kedua, mendaki gunung. Bagi Anda yang masih muda dan lajang ini merupakan pilihan yang dapat diprioritaskan. Bagi perempuan dan memiliki anak tentu akan banyak yang harus disesuaikan. Akan tetapi, mendakilah pada waktu dan keadaan cuaca yang mendukung. Pilihlah gunung yang cukup baik dan ramah untuk didaki dan pertimbangkan dengan detail.

Ketiga, backpacker. Di zaman dahulu mungkin hanya segelintir orang yang dapat mengadakan perjalanan ke berbagai tempat baik dalam dan luar negeri. Mengingat dulu biaya transportasi dan akomodasi penginapan yang tidak murah, traveling hanya dinikmati oleh kalangan menengah ke atas. Itu dulu dan sekarang sudah sangat jauh berbeda.

Seiring dengan semakin banyaknya penawaran tiket penerbangan murah, semakin banyak orang di kalangan menengah ke bawah yang berhasil melawat ke berbagai sudut negeri. Sekarang ada istilah khusus bagi mereka yang melakukan perjalanan dengan biaya yang lebih hemat yaitu menjadi *backpacker*. Untuk mengikuti ini membutuhkan rencana yang terstruktur. Tidak mesti pergi sendirian, sekarang juga bermunculan kelompok *backpacker* di mana mereka berangkat satu tim dan ada yang ahli dalam mengkoordinir.

Keempat, terjun payung dan paralayang. Aktivitas ini memang sedikit menguji nyali dan memacu adrenalin. Mereka yang takut dengan ketinggian, tentu tidak cocok dengan kegiatan ini. Memang sedikit menakutkan dan memupuk keberanian untuk melakukannya. Tidak dapat dilakukan dengan keyakinan yang setengah-setengah. Terbang di ketinggian di udara dan melihat alam dari atas merupakan sesuatu dan tidak banyak orang yang berani.

Kelima, diving, snorkeling, dan seawalker. Menyelam di dalam laut dan melihat ikan-ikan berenang di dasar laut, terumbu karang dan makhluk laut lainnya merupakan pengalaman yang indah. Ini menjadi tantangan dan sesuatu yang berkesan bila belum pernah merasakannya. Namun, pilihlah laut yang ramah dan memang ditujukan untuk *diving*. Sekarang juga bermunculan cara baru untuk melihat keindahan laut yaitu dengan fasilitas *seawalker*.

Keenam, menulis buku. Banyak orang yang ingin bisa menulis minimal 1 buku seumur hidup mereka tetapi mereka kadang merasa tidak mampu menyelesaikannya. Jika menulis merupakan salah satu impian yang belum terwujud, jadikanlah menulis ini sebagai tantangan. Bisa juga dengan kegiatan lain seperti mahir berbahasa tertentu, memasak masakan tertentu, membuat handmade dan lainnya sesuai dengan minat.

Selain kegiatan-kegiatan tersebut, petualangan ringan dapat dilakukan di rumah seperti dengan mengatur ulang letak perabotan, desain ulang kamar dan cat, mengubah warna pilihan pakaian, makeup, memotong rambut, membuat taman

bunga di halaman, bercocok tanam, memilihara binatang kesayangan, ikut berpartisipasi dalam sebuah perlombaan dan masih banyak lagi kegiatan yang dapat dilakukan.

Jika sudah dipertimbangkan dengan matang dan Anda yakin memutuskan untuk melakukan sebuah tantangan, buatlah perencanaan yang matang agar segala sesuatu berjalan dengan lancar dan maksimal. Berikut tips untuk menemukan kebahagiaan dengan melakukan sebuah petualangan:

1. ***Pilihan kembali kepada Anda.***

Tentu saja Anda tidak harus menggunakan daftar ide di atas, beberapa yang disebutkan hanyalah perumpamaan atau contoh. Ini adalah tentang kebahagiaan Anda dan tentu Anda lebih tahu kegiatan apa yang kira-kira akan membuat lebih bahagia. Tulislah daftarnya di sebuah kertas dan urutkan dari yang paling diinginkan kemudian berurut ke bawah. Coret satu persatu jika daftar tersebut sudah ada yang berhasil dilaksanakan.

2. ***Jika sakit, pilihlah aktivitas yang tidak membahayakan untuk fisik.***

Bagaimanapun tetap harus menjaga kesehatan dan kekuatan badan. Jangan sampai sebuah petualangan malah merenggut nyawa atau membuat kesehatan menjadi lebih buruk. Jangan mentang-mentang usia tidak lama lagi menurut dokter kemudian tidak merawat badan dengan baik. Ingat, sebuah petualangan yang berkesan tidak dapat dicapai tanpa raga yang kuat.

3. ***Tidak perlu memaksakan diri, lakukan sesuai dengan keuangan.***

Tidak harus berkeliling dunia jika tidak didukung oleh keuangan yang memadai. Hal yang utama hanyalah perlu meluangkan waktu untuk itu. Kebanyakan orang merasa tidak memiliki waktu diri mereka sendiri. Waktu disebut lebih berharga dari uang sehingga sebagian orang merasa rugi waktunya dihabiskan untuk hal yang tidak mendatangkan uang. Mereka akan sangat memilih kegiatan dan takut jika sebuah kegiatan akan menghabiskan uang.

Padahal dalam hidup ini adakalanya kita perlu "menghamburkan" sedikit uang untuk mendapatkan uang yang lebih banyak lagi. Bekerja setiap hari tanpa henti dan rupiah demi rupiah masuk ke dalam buku tabungan tetapi hidup terasa hampa dan tidak bahagia. Apalah artinya pekerjaan dan uang yang diperoleh. Gunakanlah sedikit uang untuk bersenang dan melakukan sesuatu yang menantang, dipastikan gairah Anda akan menyala. Tidak kemungkinan malah akan lebih semangat lagi bekerja, lebih ceria dan merasa bahagia.

4. ***Jika belum ahli dan mahir, sebaiknya carilah pemandu.***

Jika melakukan kegiatan yang menantang yang membutuhkan pemandu dan guru, ikutilah sebagaimana mestinya. Jangan terlalu bersemangat sehingga mengabaikan rambu-rambu keselamatan yang ada. Misalnya melakukan paralayang, pahami petunjuk dan langkahnya. Jangan bersikap sok dan seakan-akan bisa sendiri. Meski berpetualang dan menantang diri, tetap harus bijaksana.

5. ***Jangan pergi sendiri.***

Temukan sahabat yang satu ide dan keinginan. Untuk kegiatan tertentu yang masih ramai dan bisa dilakukan sendiri, mungkin tidak apa-apa jika hanya mengandalkan diri sendiri. Pergi sendiri terkadang memberikan ketenangan dan kepuasan tersendiri. Namun, jangan pernah pergi sendiri untuk kegiatan yang sedikit beresiko seperti arung jeram, mendaki gunung, berkemah di hutan dan lainnya. Berpetualang tidak harus mengasingkan diri dan menutup diri dari kehadiran maupun bantuan orang lain.

6. ***Bicarakan dengan pasangan.***

Bagi mereka yang belum menikah mungkin akan lebih leluasa pergi berpetualang, tidak ada suami/istri dan anak yang akan diurus. Berbeda dengan orang yang telah menikah, sebaiknya bicarakan terlebih dahulu dengan pasangan dan anak. Menikah bukan menjadi alasan mengapa Anda tidak bisa melakukan sebuah petualangan penting dalam hidup. Mintalah dukungan dari keluarga dan bisa saja mereka malah membantu dalam beberapa hal. Ingat, tidak ada yang lebih baik dari berterus terang dan menyampaikan sesuatu dengan cara terbuka dan baik.

7. ***Percaya diri dan jangan pikirkan penilaian orang.***

Karena berpetualang berkaitan dengan sesuatu yang berbeda, orang lain di sekitar mungkin akan menilai ada yang tiba-tiba berubah dalam diri Anda. Mereka melihat tidak ada hujan dan tidak ada angin, Anda terasa asing melakukan hal tertentu yang jarang dilakukan sebelumnya. Reaksi orang dengan keputusan Anda pasti akan menimbulkan reaksi bermacam-macam. Meski

demikian, jangan terlalu memikirkan apa yang akan dikatakan orang tentang diri Anda. Jika tidak, akan sulit untuk melakukan sebuah petualangan dengan leluasa dan penilaian orang akan menjadi penghalang. Percaya diri saja, hasilnya *toh* Anda yang akan merasakan sendiri.

9 Mengenal Hormon Stress dan Mengendalikannya

Kebahagiaan sangat erat hubungannya dengan stress bahkan dapat dikatakan tidak akan pernah mengecap bahagia selama hidup dipenuhi oleh stress. Stress secara sederhana dapat dipahami sebagai suatu keadaan fisik, psikis, emosi dan mental yang tidak seimbang. Tubuh secara lahir dan batin mengalami gangguan, tidak berfungsi sebagaimana semestinya. Dalam keadaan seperti ini tentu saja seseorang tidak dapat merasakan bahagia.

Bahagia muncul pada kondisi batin yang tenang, tenteram, psikis dan emosi yang seimbang. Emosi yang kacau membuat seseorang menjadi galau dan merasakan hal-hal yang tidak menyenangkan. Banyak faktor yang memicu mengapa stress datang dan menghambat kebahagiaan seseorang. Namun, dari sekian banyak faktor secara umum kurang terampil dalam mengendalikan diri serta gaya hidup yang tidak sehat menjadi pemicu utama stress.

Stress sangat merusak dan memperburuk suasana hidup. Saat stress maka tubuh secara alami akan mengeluarkan beberapa hormon yang dikenal dengan sebutan hormon stress. Hormon stress inilah yang kemudian memengaruhi emosi dan psikis yang kemudian turut berimbas pada aktivitas. Kehadiran hormon stress seperti bola yang bergulir di mana akan memicu berbagai hal yang negatif. Sekali stress dapat mengundang stress berikutnya dan terjadilah stress yang tiada putusnya.

Jika stress terjadi dalam waktu yang panjang dan tubuh mengalami kenaikan hormon stress tak terkendali, bisa fatal akibatnya. Pada saat stress ada 3 hormon yang akan dikeluarkan dan berperan yaitu adrenalin, kortisol dan norepinephrine. Ketiga hormon ini dalam kadar tertentu memang memiliki manfaat yang tidak dapat dianggap sebelah mata. Namun, jika hormon-hormon tersebut keluar dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan bahaya.

Hormon andrenalin misalnya akan membuat otot-otot akan menegang, detak jantung akan meningkat, badan berkeringat, darah membeku, dan nafas memburu lebih cepat. Hormon kortisol akan memengaruhi dan menekan sistem kekebalan tubuh, gula darah serta tekanan darah meningkat, peningkatan berat badan, insulin bertambah, kerapuhan tulang, gangguan kekebalan tubuh dan gangguan kulit seperti jerawat dan sebagainya.

Sementara itu, hormon norepinephrine mendorong darah mengalir pada daerah yang tidak seharusnya, membuat seseorang waspada, tidak bisa tidur. Hormon tersebut memengaruhi reaksi atau respon terhadap stress yang dialami.

Hormon-hormon yang terproduksi secara alami tersebut dalam satu sisi menjadi pengingat dan pelindung. Membuat seseorang fokus pada apa yang sedang terjadi. Dengan keadaan inilah kemudian muncul pengaruh lain. Saat anggota tubuh terlalu konsentrasi pada masalah, pada saat inilah otot menjadi tegang dan mengalami suasana yang tidak nyaman. Kalau susah tidur dan mata terbuka terus memikirkan masalah otomatis kesehatan tubuh akan terganggu.

Stress memang terkadang sulit dihindari dan terjadi begitu saja tanpa disadari. Stress juga dapat terjadi pada semua orang tanpa pandang bulu baik anak-anak, remaja, dewasa, ibu rumah tangga, kepala keluarga, mahasiswa, pebisnis dan orang yang sudah lanjut usia. Hiruk pikuk dan persoalan hidup yang semakin bertambah dari waktu ke waktu membuat semua orang tidak pernah lepas dari ketegangan psikis dan emosi.

Selalu ada masalah dan konflik yang akan terjadi baik di bidang keuangan, pendidikan, karier, kesehatan dan hubungan sosial sesama manusia. Meski demikian, stress sejatinya bukanlah penghalang bahagia. Stress tidak boleh menghambat kebahagiaan. Oleh karena itu, cara terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan mengelola stress agar tidak merusak kebahagiaan hidup. Untuk bahagia langkah paling penting yang dapat ditempuh yaitu dengan menurunkan kadar hormon stress yang telah disebutkan di atas.

Jika hormon stress dalam tubuh turun, seimbang dan tidak melewati ambang batas, maka seseorang akan terbantu untuk memunculkan rasa bahagia. Perlu usaha untuk mengendalikan dan menurunkan hormon-hormon stress tersebut. Berikut ini

beberapa tips yang dapat dipilih untuk menstabilkan kembali jumlah hormon stress dalam tubuh sehingga tidak berefek merusak:

Pertama, lebih banyak mengingat hakikat hidup dan Tuhan.

Banyak cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan mengembalikan hormon-hormon tubuh seperti semula tetapi tidak ada yang lebih baik daripada banyak-banyak mengingat hakikat hidup, tujuan penciptaan Tuhan dan kematian. Dengan begitu, masalah-masalah yang ada akan terlihat menjadi kecil, ringan dan muncul rasa syukur serta kedamaian.

Bahwa manusia jauh lebih besar dari setiap konflik kehidupan. Kemiskinan, penyakit, kekecewaan dan lainnya yang dipandang ketidakadilan hidup sebenarnya bukanlah hidup itu sendiri. Hidup adalah penerimaan dan memahami tanda-tanda Tuhan dalam setiap cerita kehidupan. Kenapa banyak orang yang stress karena di dada mereka tiada lagi tempat untuk mengenal dan mengingat Tuhan. Manusia-manusia modern perasaan mereka lebih sering dikacaukan oleh benda-benda yang mengitarinya dan jiwa mereka kosong alias hampa.

Mengingat Tuhan terutama dengan cara melaksanakan ibadah atau ritual keagamaan seperti sembahyang. Bagi beragama Islam mendirikan shalat dan ke Masjid, bagi Kristiani ke Gereja dan sebagainya. Melakukan ibadah-ibadah agama sangat membantu dalam menghadapi tekanan hidup setiap hari serta secara tidak langsung berkontribusi dalam penurunan jumlah kortisol. Ini merupakan hasil penelitian dari Universitas Missisippi

di mana ditambahkan kesimpulan bahwa orang-orang yang rajin melakukan ibadah kadar hormon stres yang dimilikinya jauh lebih rendah dibanding orang yang tidak beribadah.

Kedua, melakukan kontemplasi dan meditasi.

Kadang-kadang saat terjadi sesuatu otak seperti tidak habis berpikir dan berusaha melindungi dengan pikiran-pikiran tertentu. Namun, tidak semua yang disarankan otak adalah jalan untuk menemukan bahagia. Hati harus dinyalakan fungsinya. Kontemplasi dan renungan akan menuntun diri pada jalan kebenaran, kebijaksanaan. Sementara meditasi akan turut membantu dalam menjernihkan pikiran dan melapangkan hati.

Sering melakukan meditasi akan membantu dalam menyehatkan raga, pikiran dan jiwa. Bisa dikatakan sebagai pemulihan dan penyegaran. Otot-otot yang siaga dan menegang karena stress akan kembali "melunak" dan bekerja sebagaimana mestinya. Meditasi bukan pilihan tetapi kebutuhan bukan hanya ketika terjadi masalah tetapi setiap hari. Meditasi akan turut mendorong dalam menemukan kebahagiaan diri. Menjadi jalan untuk evaluasi diri, mempertimbangkan kebenaran. Meditasi akan memperbaiki hormon endorfin yang keluar pada saat stress sehingga mengalami keseimbangan.

Berbagai penelitian mendukung fakta ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh sekelompok orang dari Maharishi University, meditasi yang dilakukan selama 4 bulan akan berpengaruh dalam penurunan hormon kortisol sebanyak 20 %. Meditasi yang dilakukan dalam 4-6 minggu juga sangat membantu dalam menurunkan jumlah hormon kortisol. Semakin sering

melakukan meditasi, semakin menurun jumlah kortisol dalam tubuh. Dengan kata lain, penurunan hormon kortisol berkaitan dengan frekuensi meditasi.

Ketiga, menonton dan mendengarkan humor.

Terkadang stress semakin terjadi karena tidak didukung oleh hal yang dapat mencairkan suasana. Kegiatan-kegiatan hiburan cukup membantu dalam mengendurkan ketegangan karena stress. Pilihlah film yang dibintangi oleh komedian super lucu, dengarkan dan membaca cerita humor, hormon stress akan menyusut dengan sendirinya.

Menurut penelitian dari Loma Linda University, bahkan tertawa saja sudah membantu dalam mengurangi hormon kortisol yang terjadi ketika stres. Biasanya tertawa dapat dilakukan ketika berkumpul dengan teman atau sahabat yang lucu, menonton di bioskop, mengikuti *stand up comedy* dan lainnya. Sekedar berbagai masalah dengan orang terdekat juga akan mengurangi beban ditambah dengan nasihat yang diberikan akan membantu dalam memberikan ketenangan.

Keempat, mendengarkan alunan musik relaksasi.

Selera musik setiap orang berbeda satu sama lain. Meski demikian, apa pun jenis musik yang digemari rata-rata mampu menurunkan hormon stress yang sedang naik. Namun, sebaiknya dihindari mendengarkan musik-musik yang akan menimbulkan perasaan negatif seperti musik sedih dan galau. Berhubung sedang stress, ada baiknya mendengarkan musik yang memberikan kesan lebih ceria, gembira, bahagia. Selain itu, musik relaksasi dan intrumental juga sangat direkomendasikan

karena sangat membantu dalam menciptakan ketenangan dan kesegaran pikiran.

Alunan musik dipercaya membatasi dan membentengi tubuh dari lonjakan kortisol dalam jumlah banyak ketika mengalami stress. Hormon stress bereaksi membuat seseorang tidak bisa tidur, dengan alunan musik akan terbantu tidur dengan lebih nyenyak. Penelitian menemukan fakta bahwa mendengarkan musik dalam jangka waktu tertentu akan berpengaruh pada ketenangan otak. Ini merupakan kesimpulan penelitian dari Osaka Medical Center, Jepang. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan beberapa pasien yang sedang menjalani kolonoskopi.

Kelima, memanjakan anggota tubuh dengan massage.

Jika selama ini kehidupan selalu disita oleh kegiatan mencari uang, cobalah sesekali memanjakan diri ke salon dengan melakukan terapi *massage*. *Massage* di salon dilakukan oleh terapis yang berpengalaman sehingga mampu meringankan badan, mengendurkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah. Bahkan saat *massage* tak jarang membuat orang merasakan kantuk tingkat tinggi dan tidur karena merasakan ketenangan.

Memang pada saat melakukan pijatan, hormon stres tidak hilang sempurna tapi turun. Pikiran dan tubuh yang tegang kembali kendur. Pijatan yang lembut dipercaya membantu dalam memangkas peningkatan stress. Semakin sering dipijat, semakin terjadi penurunan hormon stress dalam jumlah banyak. Para peneliti dari University of Miami School of Medicine sudah membuktikan bahwa terapi pijat dalam beberapa minggu akan

menurunkan kortisol hingga sepertiga. Di samping itu, pijatan ternyata akan meningkatkan produksi dopamin dan serotonin yang dapat mengurangi stress.

Keenam, memberikan waktu istirahat yang cukup.

Stress akan bertumpuk tatkala tubuh selalu sibuk dan minim diperhatikan. Tubuh ibarat mesin jika terus menerus digunakan tanpa diistirahatkan akan cepat rusak dan tidak mampu berfungsi dengan maksimal. Saat meluangkan waktu di siang hari sebentar untuk tidur atau tidur lebih awal di malam hari, biasanya pikiran dan suasana hati menjadi lebih baik.

Beberapa orang tidak mengetahui bahwa tidur juga sebagai obat ketika tubuh mengalami ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan. Sebuah penelitian dari Jerman Institute for Aerospace Medicine menemukan korelasi antara tidur dengan stress. Mereka melakukan penelitian pada sekelompok pilot. Hasilnya adalah tidur 8 jam diperlukan agar tubuh mendapatkan waktu yang cukup untuk memulihkan diri dari stress seharian. Penelitian senada juga dilakukan oleh para peneliti dari Pennsylvania State University bahwa orang yang kurang tidur pada malam hari yang tidur siang dapat menurunkan tingkat kortisol.

Stress terjadi dalam tubuh dan tubuh sebenarnya juga dapat menyembuhkannya. Masih banyak langkah yang dapat ditempuh untuk membentengi diri dari kenaikan hormon stress. Tidak perlu yang ribet-ribet, hal-hal sederhana pun sangat membantu. Hormon stress dapat dikurangi dengan mengkonsumsi makanan tertentu. Minum teh hitam misalnya

juga turut berkontribusi tinggi dalam menurunkan hormon kortisol dalam jumlah besar. Ini bukanlah saran sembarangan tapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh University College London.

Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa teh hitam terbukti ampuh dalam meredakan kenaikan kortisol. Beberapa relawan diberikan tugas yang memicu stress dan kemudian diberikan minuman teh hitam. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara yang meminum teh hitam dengan bukan teh hitam. Menurut penelitian tersebut bahan kimia seperti polifenol dan flavonoid dalam teh tersebut yang membantu dalam memberikan ketenangan. Penurunan kortisol dengan minum teh ini hampir mencapai 50 %.

Selain itu, ketegangan pada stress juga dapat diredakan dengan mengunyah permen karet. Para peneliti dari Northumbria University menyarankan orang untuk mengunyah permen karet karena akan menurunkan tekanan. Permen karet diyakini mendorong peningkatan aliran darah dan aktivitas otak pada salah satu bagian. Itulah sebabnya pengunyah permen memiliki hormon kortisol lebih rendah dari yang tidak mengunyah permen.

Cara lain untuk menurunkan dan meredakan hormon stress yaitu dengan melakukan traveling, game, kegiatan di pantai, *waterboom*, pergi ke tengah hutan, duduk di tengah angin sepoi-sepoi dan aktivitas lainnya yang membantu dalam memberikan ketenangan. Ikut karoeke berkelompok dengan sahabat atau teman kerja waktu hari libur turut meredakan stress.

Dengan demikian, cara untuk mengundang kebahagiaan adalah dengan meminimalisir terjadinya stress. Setiap orang pasti mengalami berbagai masalah namun reaksi setiap orang pada masalah berbeda-beda. Orang dengan masalah besar bisa saja tidak stress tapi tenang. Sebaliknya, orang dengan masalah kecil tapi mengalami tingkat stress tinggi. Kalaupun stress sudah terjadi, masih ada cara untuk merubah segalanya dan membuat keadaan membaik yaitu dengan mengendalikan hormon stress sehingga keadaan kembali normal.

10 Rutin Meningkatkan Hormon Kebahagiaan

Selain aktif dalam meredakan dan menurunkan jumlah hormon stress, sebaliknya seseorang juga dituntut untuk meningkatkan hormon kebahagiaan. Hormon stress merupakan hormon yang tidak hanya memengaruhi mood, kesehatan tapi berkaitan erat dengan kebahagiaan. Saat hormon stress lebih banyak menguasai tubuh, kebahagiaan sulit dirasakan. Perasaan yang timbul adalah putus asa, sengsara, tidak berguna, sakit, tidak berdaya dan lainnya.

Hormon kebahagiaan merupakan sejumlah hormon alami dalam tubuh yang berfungsi untuk menciptakan perasaan bahagia, senang, tenang, aman dan nyaman. Semakin sering hormon ini diaktifkan, akan semakin terasa kebahagiaan dalam kehidupan. Ini merupakan langkah yang sangat sederhana

untuk merasakan bahagia. Cukup dengan mengandalkan kekuatan dan fungsi hormon kebahagiaan yang diidamkan bisa didapatkan.

Masalahnya jarang sekali kita sebagai orang awam mengetahui bahwa ada hormon stress dan ada hormon kebahagiaan. Penamaan ini memang bukan secara resmi tapi sebutan khusus yang didasarkan pada kinerja beberapa hormon. Jika hormon yang muncul ketika stress adalah adrenalin, kortisol dan norepinephrine, maka hormon kebahagiaan terdiri dari endorfin, serotonin, dopamin dan oksitosin.

Penciptaan manusia begitu sempurna, ada hormon yang bekerja saat stress dan ada pula hormon yang membantu dalam perasaan bahagia. Hormon bukanlah penciptaan manusia tapi terdapat dalam tubuh seiring dengan kelahirannya. Dalam bahasa ilmiah hormon dikenal sebagai pembawa pesan kimiawi antarsel yang memiliki pengaruh cukup besar dalam perjalanan hidup manusia seperti metabolisme, pertumbuhan, kekebalan, pubertas, menopause, siklus reproduksi dan masih banyak lagi.

a. Hormon endorfin

Hormon endorfin atau endhorpine berasal dari kombinasi antara endogenous dan morphine. Merupakan senyawa kimia yang bekerja membuat seseorang merasa lebih senang dan bahagia. Hormon ini akan memperkuat daya imun tubuh sehingga seseorang merasa lebih sehat dan kuat. Produksi endorfin dalam tubuh akan menstabilkan emosi, mengurangi rasa sakit bahkan menghilangkannya. Seseorang akan terbantu secara tidak langsung menjadi lebih tenang, mengontrol kemarahan, sabar, berpikir positif berkat hormon ini.

Hormon endorpin yang mampu menghilangkan dari stress dan meningkatkan perasaan senang ini sebenarnya diproduksi oleh kelenjar pituitary. Diyakini zat kimia alami dalam tubuh bernama endorfin ini memiliki kekuatan seperti morphine dan dalam beberapa kesempatan bahkan 200 kali jauh lebih besar dari morphine. Produksi hormon endorfin yang meningkat membuat tubuh lebih berenergi dari sebelumnya.

Zat ini diproduksi secara alami dalam tubuh sehingga diyakini sebagai zat penghilang rasa sakit yang paling bagus. Endorfin terdiri dari unsur protein yang dihasilkan oleh sel-sel tubuh tertentu dan sistem syaraf. Manfaat endorfin yang luar biasa membuat beberapa ahli kebidanan menggunakan endorfin dalam membantu ibu-ibu yang melahirkan agar tidak terlalu sakit. Lebih khusus yang berperan dalam hal ini adalah beta endorfin yang merupakan bagian dari endorfin. Beta endorfin ini setara dengan pethidine dalam menghilangkan rasa sakit dan dihasilkan otak pada saat tubuh mengalami sakit.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan betapa pentingnya endorfin dalam mencapai bahagia. Perlu kiranya usaha untuk memproduksi endorfin ini setiap harinya. Beberapa cara yang dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh yaitu :

Meningkatkan hormon endorfin melalui aktivitas fisik. Beberapa aktivitas yang dapat membantu dalam menaikkan jumlah kadar endorfin yaitu :

Pertama, olahraga. Gerakan tubuh baik senam dan gerakan profesional lainnya ternyata selain menurunkan hormon stress

mampu mendorong produksi hormon bahagia. Itulah sebabnya orang yang rajin olahraga jarang mengalami stress dan orang yang tidak pernah olahraga badannya terasa kaku dan sering fokus pada satu masalah. Saat ada masalah, olahraga dapat mengalihkan perhatian dan memberikan kesegaran pada tubuh dan pikiran sehingga mampu menyelesaikan dengan jernih.

Kedua, lebih banyak tersenyum dan tertawa. Senyum memang sering dianggap sebagai hal kecil tapi jika dilakukan secara terus menerus dan rutin justru ternyata memberikan banyak sekali manfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Orang yang sering tersenyum wajahnya akan terlihat lebih merona dan hidupnya ceria. Saat seseorang tersenyum akan memproduksi hormon bahagia dengan cara otot muka tertarik kemudian otak terdorong melepaskan endorfin. Orang yang jarang tersenyum, wajahnya akan terlihat sedikit menakutkan, kering dan terlihat sedikit menderita.

Senyum akan menularkan afirmasi dan semangat yang positif sehingga hal ringan ini sebaiknya dilakukan setiap hari. Dengan tersenyum juga ikut memberikan pengaruh yang baik kepada setiap orang yang ditemui. Begitu juga saat seseorang tertawa. Tertawa akan melepaskan hormon endorfin dalam jumlah yang besar. Lihatlah anak-anak mereka sangat bahagia, salah satunya karena mereka tertawa ratusan kali setiap hari. Berbeda dengan orang dewasa yang terkadang sering menjaga imej dan malu tertawa sehingga menahan tawa saat ada yang lucu.

Tingkat tertawa orang dewasa jauh lebih rendah, tak heran mereka sering mengalami stress. Orang dewasa dikabarkan hanya tertawa kurang dari 10 kali dalam sehari, sementara anak-

anak tertawa sampai 300 kali bahkan lebih. Cobalah tersenyum dan tertawa seleluasa dan seluas mungkin karena keduanya merupakan jalan sederhana menuju perasaan bahagia. Jika tidak bisa melakukan sering, cukup luangkan waktu sekitar 15 menit saja setiap harinya. Tidak perlu menunggu sesuatu yang bisa membuat tertawa, sebaiknya aktif mencari film, video, buku dan lainnya yang akan membantu tertawa.

Ketiga, istirahat yang cukup. Sebagaimana diketahui bahwa hormon endorfin diproduksi oleh kelenjar pituary yang muncul tidak hanya saat seseorang tertawa tapi saat tubuh mendapatkan istirahat sebanyak yang dibutuhkan. Jika mengalami kegelisahan dan stress, salah satu untuk menguranginya adalah dengan tidur. Sebelum tidur mungkin kepala sakit dan badan terasa lemas karena banyak pikiran tetapi setelah tidur dengan cukup, badan akan terasa lebih segar dan pikiran menjadi ringan.

Keempat, melakukan seks dengan pasangan. Beberapa penelitian menemukan bahwa aktivitas seks dengan pasangan mampu berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental. Kegiatan ini diyakini sebagai cara alami untuk memproduksi hormon endorfin. Sentuhan dan berhubungan intim akan melepaskan endorfin dalam jumlah yang tinggi. Saat seseorang merasa ada masalah sering menyendiri dan menghindari pasangan padahal bermesraan, berpelukan dan melakukan hubungan seks akan membantu dalam meringankan pikiran.

Kelima, bersosialisasi dengan sekitar. Orang yang memiliki sifat tertutup dari lingkungan sosial sering kali merasakan kesepian, merasakan sendiri sehingga tidak jarang

mengakhiri hidup dengan tragis. Menutup diri dari orang lain bukanlah pilihan yang baik karena secara alami manusia membutuhkan komunikasi dengan tetangga, teman dan orang-orang yang dijumpai. Itulah sebabnya orang yang memisahkan diri dari masyarakat sering hidupnya diliputi ketidakbahagiaan.

Sebagai makhluk sosial manusia tidak dapat hidup tanpa orang lain. Sebagian orang berpikir mengasingkan diri mungkin akan memberikan kebahagiaan di mana jauh dari hiruk pikuk. Dalam beberapa waktu, hidup sendiri dan menyepi mungkin memang memberikan ketenangan tetapi harus hati-hati. Saat sendiri pikiran sering terasa mentok, fokus pada satu hal dan kadang dunia terasa kecil. Sebaliknya, kalau berbicara dengan orang lain pikiran akan terbuka, melihat sebuah persoalan menjadi lebih luas dari berbagai kacamata. Itulah mengapa sekedar *sharing* sudah mampu mengurangi beban pikiran dan mendorong untuk menemukan kebahagiaan.

Selain kelima hal di atas, endorfin juga dapat diproduksi dengan aktivitas seperti melakukan perbuatan yang lucu, melakukan aktivitas pernafasan yang dalam, meditasi, relaksasi dan kegiatan lainnya yang akan meredam stress dan meningkatkan perasaan senang. Melakukan pijat atau *massage* baik sendiri maupun dengan bantuan terapis juga bagus untuk menaikkan jumlah hormon endorfin. Begitu juga dengan berjemur sebentar di bawah matahari pagi.

Meningkatkan hormon endorfin melalui makanan.
Rata-rata orang meyakini bahwa untuk merangsang hormon bahagia adalah dengan memakan makanan tertentu. Ini tidak salah karena memang ada beberapa makanan yang bekerja

dengan bagus memproduksi hormon bahagia. Bagi yang tidak suka pedas adakalanya sesekali perlu mencoba makanan pedas karena hal ini secara tidak langsung akan memproduksi hormon bahagia. Kalau merasa sedih, cobalah makan makanan pedas. Lidah sebagai reseptor akan menangkap rasa pedas dari makanan kemudian dilanjutkan ke otak karena dianggap sakit sehingga tubuh akan mengeluarkan endorfin untuk mengatasinya.

Selain makanan yang pedas, makanan lain yang dapat dikonsumsi adalah es krim dan coklat. Kedua ini sangat familiar dan sudah umum diketahui sebagai perangsang perasaan bahagia. Saat mengkonsumsi es krim atau coklat seseorang akan merasakan kenyamanan hal ini disebabkan di dalam makanan tersebut terdapat hormon endorfin. Makanan lainnya adalah ginseng. Herbal yang satu ini memang terkenal dengan khasiatnya untuk berbagai keluhan kesehatan.

Meski demikian, sebaiknya mengkonsumsi makanan ini dibatasi setiap harinya. Tidak berarti semakin banyak dimakan akan semakin bahagia. Terkadang makanan tertentu yang dikonsumsi berlebihan justru akan menyebabkan penyakit yang malah menimbulkan rasa ketidakbahagiaan.

b. Hormon serotonin

Tidak jauh berbeda dengan endorfin, serotonin juga memegang peranan yang tidak kalah penting dalam kebahagiaan. Bahkan bisa dikatakan hormon ini termasuk kunci kebahagiaan karena serotonin bekerja dalam mengatur suasana hati. Berkat serotonin seseorang akan dijauhkan dari depresi, rasa sedih

yang berlebihan dan situasi negatif yang melemahkan lainnya. Bagaimana cara untuk mendorong produksi hormon serotonin ini?

Pertama, olahraga yang rutin setiap harinya. Apa pun jenis hormon bahagia yang ada, rata-rata cara untuk mengundang agar dia keluar adalah dengan melakukan olah fisik. Bisa juga dengan melakukan senam, aerobik, yoga dan lainnya yang membuat tubuh bergerak.

Kedua, sering-seringlah memikirkan kebahagiaan. Jika ada beberapa kejadian yang pernah dialami dalam hidup yang menggembirakan, cobalah untuk kembali melihat kenangan itu. Mungkin dengan melihat foto-foto yang diabadikan atau kata-kata bahagia yang pernah ditulis di dalam catatan harian. Jika tidak, cobalah untuk sedikit bermimpi sebuah momen bahagia di masa depan. Memikirkan dan membayangkan sesuatu yang indah. Ketika memikirkan hal-hal bahagia otak akan terpicu untuk mengeluarkan hormon serotonin.

Ketiga, tidak jauh berbeda dengan cara memproduksi endorfin. Berjemur di bawah sinar matahari ternyata juga ikut mendorong peningkatan serotonin. Hal ini karena vitamin D yang diproduksi tubuh dapat dipicu oleh sinar matahari. Meski demikian, jangan juga berlama-lama di bawah matahari apalagi matahari siang yang menyengat karena malah berdampak buruk pada kulit.

Keempat, menjaga kesehatan pencernaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 90 % dari hormon serotonin berada di dalam usus karena dibuat di usus. Alasan yang tepat untuk senantiasa menjaga agar usus tetap sehat agar produksi

serotonin tetap lancar dan bagus. Sebagaimana yang diketahui, pencernaan yang bermasalah sering kali menimbulkan banyak gangguan kesehatan. Banyak orang yang mengatakan bahwa segala sesuatu bermula dari perut atau pencernaan.

Sehat dan bahagia seseorang bermula dari pencernaan, begitu juga dengan kesedihan. Tidak lain karena hampir semua penyakit dapat disebabkan oleh pencernaan yang terganggu. Makanan dan segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh sangat memengaruhi kesehatan, mental dan sisi psikologis. Jika pencernaan tidak lancar efeknya besar dan beruntun. Sebaliknya, pencernaan dan usus yang bagus turut menjamin produksi hormon serotonin. Untuk kesehatan usus, disarankan mengkonsumsi makanan yang kaya dengan serat seperti buah dan sayur. Makanan probiotik dan prebiotik juga sangat bagus untuk melancarkan kinerja usus.

Kelima, mengkonsumsi makanan yang mengandung serotonin. Susu dan jagung termasuk yang direkomendasikan karena memiliki kandungan tryptophan yang akan diubah dan diolah tubuh menjadi hormon serotonin. Selain susu, makanan yang tinggi protein seperti kacang, telur, ikan, ayam dan lainnya juga mengandung tryptophan untuk menyusun serotonin. Pilihlah makanan yang memiliki karbohidrat tapi lambat dicerna karena ini secara tidak langsung akan membantu produksi hormon serotonin.

Makanan lain yang disarankan banyak pihak untuk meningkatkan hormon serotonin yaitu asam lemak, kalsium dan magnesium serta vitamin B6. Asam lemak yang penting dalam proses hormon adalah Omega 3 dan Omega 6 yang terdapat

dalam ikan tuna, salmon dan juga buah seperti alpukat. Minyak zaitun dan beberapa tanaman biji juga mengandung asam lemak esensial yang bagus mendukung proses hormon termasuk hormon serotonin.

Sementara itu, memerhatikan jumlah kalsium dan magnesium dalam tubuh sangat penting dalam pembentukan serotonin. Sebaiknya tetap mengusahakan konsumsi buah-buahan serta makanan tertentu yang mengandung kalsium dan magnesium tinggi. Tak hanya kalsium dan magnesium, vitamin B6 memegang peranan penting dalam produksi serotonin. Di antara makanan yang memiliki vitamin B6 adalah ayam, dagung, ikan salmon, bayam dan lainnya.

Meski banyak makanan yang bagus untuk meningkatkan serotonin, cara lain untuk mendorong kemunculan serotonin adalah dengan membatasi makanan tertentu yang mengandung seperti alkohol, gula dan kafein. Makanan-makanan ini justru malah diyakini dapat menghambat kerja tubuh dalam memproduksi serotonin. Jika terbiasa mengkonsumsi, cobalah untuk membatasi dan mengurangi. Intinya jangan terlalu banyak memasukkan makanan yang mengandung ketiga zat tersebut.

c. Hormon dopamin

Sedikit berbeda dengan hormon endorfin dan serotonin yang cenderung fokus bagaimana mengurangi tekanan emosi, hormon dopamin akan membantu dalam meningkatkan konsentrasi seseorang dalam mencapai target. Hormon dopamin lebih dikenal sebagai hormon motivasi karena

mendorong untuk berhasil dan memberikan kekuatan dalam berjuang semaksimal mungkin mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jika sedang memikirkan dan berusaha untuk tujuan tertentu, hormon dopamin akan menjaga agar tetap berada di titik fokus.

Meski demikian, dopamin ini masih digolongkan ke dalam kelompok hormon kebahagiaan dan kesenangan. Untuk mendapatkan manfaatkan dopamin, pikirkanlah dan buatlah satu atau beberapa target. Target tersebut dapat di bidang pekerjaan, hubungan, impian pribadi, pendidikan dan sebagainya. Kalau bisa buatlah target tentang sesuatu yang diyakini akan membuat diri sangat bahagia bila berhasil mendapatkannya. Buatlah seperti bucket list atau catatan yang berisi list hal-hal yang ingin dilakukan dan dicapai.

Di samping itu, jangan lupa untuk tetap menyediakan waktu olah fisik minimal 3 kali dalam seminggu. Kalau bisa sekali dua hari atau setiap hari walau hanya sebentar. Pada saat tubuh melakukan olahraga dalam bersamaan beberapa hormon akan terproduksi dengan sendirinya seperti dopamin, serotonin dan endorfin. Selain menetapkan tujuan dan olahraga, makanlah makanan yang mengandung protein tinggi sehingga jumlah hormon dopamin dapat didongkrak jumlahnya.

d. Hormon oksitosin

Hormon terakhir yang turut berkontribusi untuk menciptakan kebahagiaan adalah hormon oksitosin. Hormon ini lebih akrab dikenal sebagai hormon cinta. Sebagaimana diketahui, hakikat cinta merupakan sesuatu yang menyenangkan dan membahagiakan. Oleh sebab itu, orang yang mengalami jatuh

cinta dan membangun hubungan kasih sayang yang harmonis dengan pasangan akan dapat merasakan kebahagiaan.

Ketika seseorang melakukan kontak dan terhubungan dengan pasangan, perasaannya akan jauh lebih bahagia. Namun, dalam keadaan tertentu tidak hanya terbatas pada cinta pada pasangan tetapi lebih luas meliputi orangtua, anak dan orang lain. Berkat hormon cinta ini, seorang ibu dapat melahirkan dengan baik dan kuat. Pada saat melahirkan hormon cinta akan meningkat, begitu juga dengan keintiman dan kedekatan dengan pasangan.

Hormon oksitosin membuat seseorang dapat memercayai yang lainnya, rela berkorban, hidup dipenuhi kasih sayang dengan sesama. Dengan begitu, hormon cinta ini perlu ditingkatkan setiap saat produksinya dalam tubuh. Bagaimana cara untuk meningkatkan kadar hormon cinta secara alami? Dirangkum dari berbagai sumber, berikut cara untuk mendorong produksi hormon oksitosin:

Pertama, memberikan kasih sayang kepada orang terdekat. Ketika orang terdekat mengalami masalah kemudian diberikan kata-kata penyemangat yang menenangkan, saat itu hormon cinta akan bertambah apalagi kalau menunjukkan kasih sayang dengan sentuhan fisik. Memegang tangan, mengusap kening dan rambut, memeluk dan mencium bahkan berhubungan intim akan mendorong produksi hormon oksitosin dalam jumlah besar.

Berdasarkan penelitian banyak sekali fakta tentang peningkatan hormon oksitosin karena menunjukkan dan melakukan kasih

sayang. Bahkan menurut penelitian dari University of Nort Carolina, berpegangan tangan saja pria dan wanita sudah menimbulkan hormon oksitosin yang tinggi. Hal sama terjadi ketika melakukan pelukan dalam waktu yang agak lama. Terdapat juga penelitian yang menemukan bahwa memeluk orang terdekat akan mendorong produksi oksitosin dalam darah.

Kedua, menyayangi binatang. Tidak hanya menunjukkan kasih sayang kepada sesama manusia, ternyata menyayangi makhluk lain seperti binatang pun dapat memicu produksi hormon bahagia. Begitulah, pada dasarnya kasih sayang menjadi obat bagi kegelisahan, kekerasan hati dan keruwetan pikiran. Saat stress melanda, sempatkanlah mengurus binatang peliharaan atau mungkin merawat tanaman maka stress yang dirasakan akan perlahan berkurang.

Bercengkerama dengan hewan peliharaan ditemukan dapat mengaktifkan pelepasan hormon oksitosin, ini merupakan hasil sebuah penelitian yang kemudian dipublikasikan dalam Annals of the New York Academy. Terutama bagi yang hidup sendirian, tidak punya keluarga, sebaiknya mengadopsi anak atau mengadopsi binatang sehingga ada tempat untuk mencurahkan kasih sayang agar hidup tidak terasa gersang.

Ketiga, melakukan pijatan dan mandi air hangat. Tidak jauh berbeda dengan hormon lainnya yang dapat dipicu dengan pijatan, oksitosin juga dapat meningkat dengan pijatan. Bahkan sangat disarankan pijatan dilakukan sesama pasangan karena akan mendorong keharmonisan hubungan suami istri. Sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa memijat

secara rutin akan mendorong produksi oksitosin secara alami sehingga suami istri akan semakin dekat dan bertambah bahagia dalam hubungan cinta.

Selain melakukan pijatan di seluruh tubuh atau bagian tertentu, cara lain untuk mendongkrak kadar hormon oksitosin adalah dengan memanjakan tubuh mandi dalam air hangat. Mandi air hangat bukan sekedar mengurangi rasa dingin dan menjadi solusi bagi yang malas mandi saat musim penghujan tetapi sebagai salah satu jalan relaksasi. Maka tak heran bila kemudian ditemukan mandi hangat ini mampu mendorong produksi hormon oksitosin dalam jumlah yang cukup signifikan.

Keempat, menyanyi, menonton dan mendengarkan musik. Orang-orang yang memiliki minat tinggi dalam musik akan jauh lebih mudah mencapai bahagia dan meredam kegalauan hati. Bahkan menyanyi untuk diri sendiri di kamar mandi dengan suara yang hancur pun mendatangkan manfaat. Saat menyanyi hati menjadi lebih lega dan mampu melupakan sejenak masalah yang membelit.

Tidak hanya menyanyi, mendengarkan musik ternyata tidak kalah penting dalam mencapai ketenangan diri. Saat mendengarkan musik, banyak hormon yang dapat terproduksi secara alami. Meskipun sederhana tetapi terapi musik memang bagus efeknya untuk kesehatan. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa mereka yang mendengarkan musik menenangkan memiliki kadar oksitosin dalam jumlah tinggi dalam darah mereka. Hasil ini merupakan pengujian tentang efek musik pada sejumlah pasien setelah menjalani operasi jantung yang dipublikasikan dalam Journal of Clinical Nursing.

Tidak jauh berbeda, menonton film-film tertentu yang mampu melibatkan emosi akan memicu produksi oksitosin. Fakta ini berdasarkan penelitian dari Center for Neuroeconomics Studies di mana menurut mereka menonton film yang menggugah emosi dapat memicu hormon oksitosin karena oksitosin akan membuat seseorang tersentuh sampai ke level emosional. Pilihlah film tentang keluarga, keuangan atau genre lain yang kira-kira cocok untuk memperbaiki keadaan dan mendukung untuk perubahan.

Kelima, bercerita dengan orang lain. Sebagian orang terbiasa melakukan sesuatu sendirian termasuk dalam menyelesaikan masalah yang membelit. Mungkin karena mereka merasa mampu atau tidak ingin menyusahkan orang lain. Bisa juga karena malu dan gengsi, takut orang akan merendahkan karena dia memiliki masalah. Pikiran dan prinsip ini dimiliki oleh siapa saja tetapi dalam keadaan tertentu kurang baik efeknya untuk kesehatan fisik dan jiwa.

Ketahuilah bahwa menyampaikan kegundahan yang membebani hati maupun pikiran dengan orang yang disayangi seperti pasangan, orangtua, saudara dan sahabat ternyata menjadi jalan untuk produksi hormon bahagia seperti oksitosin. Akan terdapat perbedaan ketika memendam masalah sendirian dengan berbagi dengan orang terdekat. Saat menyampaikan apa yang terasa, seseorang akan merasa lebih tenang, lega dan nyaman.

Disamping cara di atas, melakukan kegiatan yang sedikit memacu adrenalin dipercaya mampu menaikkan kadar oksitosin dalam darah. Saat seseorang dihadapkan pada aktivitas yang

sedikit menantang adrenalin dan membuatnya berdebar-debar, saat itu oksitosin akan terpompa secara otomatis sehingga terdapat efek positif pada perasaan. Jika merasa suntuk, galau, sepi dan tidak menyenangkan, cobalah memikirkan sebuah kegiatan yang seru dan menantang.

Perseringlah berkomunikasi dengan orang sekitar baik *offline* mapun *online* karena ini turut meningkatkan banyak hormon. Dengarkan masalah orang, perhatikan kebutuhan mereka dan membaurlah sehingga tidak lagi merasakan kehampaan. Bertukar pikiran dengan orang-orang akan meringankan beban penderitaan. Inilah fungsi dari hormon bahagia, bagaimana setiap orang dapat berpindah dari perasaan tidak berguna dan sedih menjadi merasakan bahagia, tenteram dan sederet rasa positif lainnya.

Hormon bahagia seperti oksitosin yang lebih sering disebut hormon cinta mampu mengurangi rasa sakit, membuat orang menjadi lebih ringan dan jauh dari hal-hal yang ruwet. Banyak sekali manfaat dari hormon oksitosin dan hormon lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan ini penuh dengan warna warni di mana bahagia dan sedih akan terus hadir silih berganti. Untuk menghadapi kondisi batin yang fluktuatif, sebenarnya obatnya sudah ada dalam diri.

Tubuh setiap manusia memiliki cara alami sendiri untuk menstabilkan pergolakan emosi yang terjadi. Meski demikian, ada baiknya setiap orang lebih paham dan mengetahui bagaimana mendukung agar hormon dalam tubuh mampu dimaksimalkan fungsinya. Semakin mahir dan hafal bagaimana

cara memicu hormon bahagia tentu akan jauh lebih mudah menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan.

11 Jauh Menciptakan Citra Diri Buatan

Citra diri kadang dipahami sebagai bagian dari *personal branding,* bagaimana membuat kesan diri di hadapan semua orang. Dalam dunia bisnis dan profesional, memang banyak para motivator yang menekankan pentingnya untuk *make your brand.* Merek dikenal sebagai sesuatu yang menentukan dalam perkembangan perusahaan dan pemasaran. Merek yang dikenal publik dengan baik akan meningkatkan reputasi perusahaan. Merek identik dengan sesuatu yang menjual. Tak heran bila kemudian merek ini meluas penggunaannya termasuk dalam urusan personal.

Namun, merek dagang tidak selalu identik dengan merek pribadi atau citra diri. Citra diri seakan-akan orang ingin menciptakan tampilan diri yang begitu menjual, dipuji dan dianggap berkelas oleh orang. Seni "menjual" memang merupakan bagian pokok bagi siapa saja dalam memperoleh kesejahteraan finansial, tetapi ini mungkin sebaiknya dipikir ulang jika terkait dengan kebahagiaan pribadi. Seni "menjual" dalam membangun merek dan personal branding di dunia profesi menjadi bagian penting tetapi akan menjadi berbeda jika dipakai dalam kehidupan di luar dunia kerja.

Bagaimanapun, orang yang bahagia merupakan orang yang tampil apa adanya. Mereka memiliki citra diri yang secara alami terbentuk dengan baik. Bukan menciptakan, membuat apalagi membangun opini. Citra diri menjadi salah satu hal yang sangat penting bagi sebagian orang. Tak heran bila apa pun dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan citra diri yang baik di depan orang lain. Bahkan demi citra diri di depan orang lain, seseorang berani "memalsukan" kepribadian dan kehidupan mereka sendiri. Ada yang membayar untuk membuat ijazah palsu untuk mendapatkan pengakuan sebagai orang yang pernah menuntut ilmu.

Ada juga yang membayar orang lain untuk memuji-muji dirinya dan membuka sisi baik serta menutup sisi buruknya. Begitulah, orang yang tidak bahagia sangat sibuk membangun citra diri karena menggantungkan bahagianya dengan kepuasan citra diri. Jika citra diri lagi menurun, kebahagiaan menurun dan sebaliknya. Mereka berjuang dengan sangat keras untuk menambal kekurangan dan menutupi segala celah yang menjadi sasaran kritik publik. Bahkan tak jarang menjadi orang yang bertopeng atau bermuka dua. Inilah yang dikatakan sebagai citra diri buatan. Sikap ini sering kali menjebak seseorang pada sifat dan sikap yang salah arah.

Demi citra diri berapa banyak orang yang menjadi ahli berpura-pura, menghalalkan segala cara untuk mendapatkan predikat baik, membayar orang di sana sini untuk mengkampanyekan tentang keunggulan dirinya. Bayangkan betapa melelahkan hal tersebut. Dijamin akan sulit rasa bahagia muncul dalam diri orang yang begitu *ngotot* membangun citra diri. Citra diri menjadi sesuatu yang disembah. Jika citra diri rusak, maka

merasa matilah dirinya. Hancur dan tidak tahu akan menaruh muka di mana lagi.

Mati-matian menciptakan citra diri hanya akan begitu menyiksa, alih-alih akan bahagia justru yang ada hanyalah hidup yang kemudian tergantung dengan orang. Orang yang bahagia mereka tidak disibukkan oleh urusan citra diri. Mereka tidak menciptakan citra diri tapi citra diri mereka terbentuk dengan sendirinya. Apa yang ada di dalam kemasan sama persis dengan isinya. Bukan lain di luar, lain lagi di dalam.

Sah dan boleh saja membangun citra diri tetapi bersikaplah secara sehat. Tampilkan diri sesuai dengan apa yang ada, bukan membuat-buat sesuatu yang tidak ada. Tidak melakukan pembohongan publik secara besar-besaran. Bukan dengan menutupi keburukan dan memamerkan kebaikan. Harus objektif dalam menciptakan citra diri. Pesona sejati dari diri bukan polesan atau kepalsuan. Ketahuilah, jika citra diri dibuat-buat apalagi dengan cara yang tidak sehat, tunggulah kehancuran dan kebinasaan.

Percayalah, jika melakukan sesuatu dengan benar, hidup penuh dengan positif, maka citra diri maupun reputasi itu akan terbentuk dengan sendirinya. Tidak perlu repot-repot sampai mengeluarkan banyak energi dan uang untuk membangun sebuah citra diri. Ini malah menunjukkan bahwa sebenarnya seseorang tidak memiliki penilaian dan pandangan yang baik pada dirinya sendiri sehingga dia membutuhkan usaha lebih keras agar dia tampak baik dan super di hadapan orang sekitar.

Citra diri, reputasi dan sejenisnya akan lahir secara alami bila hidup mengikuti jalan yang lurus, memegang etika, hukum serta norma yang berlaku serta menyebarkan kasih sayang di permukaan bumi. Orang bahagia melakukan sesuatu dengan hati sehingga orang di sekitar yang mendapatkan limpahan kasih dan kebaikan darinya menaruh rasa simpati dan empati terhadap dirinya. Tanpa mengajak orang atau susah payah membuat "pencitraan" pun, orang akan menyenanginya.

Hidup bagi orang yang bahagia bukanlah untuk sibuk menciptakan reputasi. Bahkan mereka cenderung tidak peduli bagaimana orang akan berpendapat dan menilainya. Selama dia dijalan yang benar, orang mau menilai baik atau salah tidak pernah menjadi masalah. Menciptakan citra diri hanya akan membuat hati menjadi lelah. Tidak akan pernah 100 % citra diri yang diharapkan terwujud karena setiap orang punya pikiran dan penilaian sendiri.

Reputasi bukan sesuatu yang permanen bahkan mengandung resiko dan beban yang cukup besar. Bertahun-tahun membangun sebuah reputasi tetapi dalam sekejab reputasi bisa hilang. Lalu, apakah hidup akan digantungkan dengan reputasi yang standarnya ada di tangan orang? Untuk urusan perusahaan dan bisnis, membuat reputasi mungkin keharusan dan selama dilakukan dengan sehat tidak pernah jadi persoalan.

Dampak dari menciptakan reputasi dan citra diri buatan sangat besar untuk kebahagiaan. Orang akan terjerumus dalam sifat menjaga *image* di depan orang. Terbentuklah hidup yang palsu penuh dengan pura-pura. Pura-pura bahagia, pura-pura berhubungan baik dengan orangtua, bersandiwara bahwa

sangat harmonis dengan pasangan dan banyak lagi. Dari satu kepura-puraan akan bertambah dengan yang lainnya. Bisa dikatakan dalam diri seseorang hanyalah omong kosong, tong kosong nyaring bunyinya dan isi yang busuk.

Siapakah di dunia ini yang tahan dan sudi hidup sepanjang usia dengan memakai topeng? Maukah hidup menjadi begitu terbatas dan dibayangi oleh ketakutan? Membuat reputasi dan pencitraan yang tidak sesuai dengan keadaan diri merupakan bom yang akan meledak bila saatnya tiba. Jika sudah meledak, maka tiada yang tersisa. Hidup bahkan jauh lebih rusak dari sebelumnya. Membuat diri menjadi semakin buruk dan terpuruk. Orang yang terobsesi dengan reputasi sering kali tidak berpikir panjang, hanya untuk sesaat mengorbankan diri ke jurang yang lebih tajam.

Kebahagiaan pribadi yang bertumpu pada reputasi dan citra diri hanya akan sia-sia. Reputasi bisa naik turun, citra diri di hadapan orang juga akan beragam. Lakukan dan jalani hidup sebaik yang dimampu maka orang akan mengagumi dan menyenangi kamu. Bilamana kamu mendapatkan pujian, jangan jadikan itu sebagai penentu bahagia. Begitu juga, bilamana mendapatkan cacian dan gunjingan jangan pula menjadi perusak bahagia. Dalam zona bahagia, tidak begitu penting membangun reputasi karena citra diri positif sesuai porsi akan membuat semua kebaikan tertarik pada diri seseorang.

12 Menarik Pikiran dan Perasaan Positif Sebanyak Mungkin

Dalam beberapa waktu belakangan sudah banyak sekali penelitian tentang pentingnya berpikir positif terhadap setiap hal dalam kehidupan. Sikap dan prinsip berpikir positif ini memang tidak lekang oleh waktu karena manfaatnya yang sangat luar biasa, layak selalu diperbincangkan dan dibahas untuk menjadi pengingat ulang. Setelah berpikir positif, banyak para peneliti modern serta ahli pengembangan diri yang menekankan pentingnya perasaan positif.

Berpikir dan merasa merupakan dua hal yang sangat berkaitan. Apa yang ada dalam pikiran secara otomatis akan dirasakan. Jika pikiran mengatakan takut, maka perasaan akan menjadi cemas dan badan pun menjadi merinding. Diperlukan keselarasan antara pikiran dan perasaan agar terjadi harmonisasi dalam diri dalam memandang kebahagiaan. Pikiran merupakan kerja otak sementara perasaan berada di wilayah hati.

Menarik pikiran dan perasaan positif akan menarik hal-hal baik dalam hidup. Keduanya ibarat magnet, jika magnetnya positif maka akan menarik segala yang positif. Ini merupakan hasil kesimpulan dari berbagai penelitian mengenai pikiran positif serta hubungannya dengan *the law of attraction*. Penelitian tentang pikiran dan perasaan baik akan menarik hal baik telah dibuktikan oleh banyak ilmuwan dalam jangka waktu yang lama.

Sebuah buku yang berjudul *The Secret* memuat berbagai rahasia pokok tentang hal tersebut. Bagaimana hukum tarik menarik dan pikiran positif mampu mewujudkan apa pun yang diharapkan di dalam kehidupan. Alam dipercaya telah menyediakan apa pun yang dibutuhkan oleh manusia seperti sebuah lampu aladin yang saat digosok dan diminta maka akan mengabulkan. Begitu juga dengan alam semesta, ketika seseorang meminta maka alam akan menyediakan. Namun, tentu saja tidak semudah itu karena ada beberapa konsep yang harus dipahami.

Untuk mencapai kebahagiaan, konsep hukum tarik menarik ini dapat diterapkan. Merujuk kepada *The Secret*, ada beberapa tahap dan cara untuk mendapatkan kebahagiaan melalui bantuan pikiran dan perasaan positif :

Pertama, pikirkan apa yang paling diinginkan. Jika ingin sekali bahagia, pikirkanlah hal-hal yang membuat bahagia secara detail. Di dalam hukum tarik menarik ini dinamakan dengan menempatkan pesanan permintaan kepada alam semesta. Buat sebuah permintaan dengan khusuk kemudian lepaskan permintaan itu pada semesta. Pernahkah mendengar bahwa kita adalah apa yang kita pikirkan dan apa yang kita pikirkan semuanya mungkin terjadi. Di sinilah kekuatannya.

Kedua, visualisasikan apa yang dipikiran dan diinginkan itu. Tidak cukup sampai memikirkan, tapi jadikan apa yang dipikirkan itu seperti sebuah kenyataan. Lihat dalam imajinasi bahwa hal-hal yang membahagiakan itu telah terjadi dan kamu begitu gembira memilikinya. Bayangkan semakin jelas dan mendalam bahwa semua itu bukan mimpi tapi benar-

benar nyata. Kamu menjadi hanyut dalam kebahagiaan itu. Hal ini didukung oleh senyuman di wajah, tubuh yang begitu kuat dan segar dan juga tertawa. Rasanya kamu jauh lebih bahagia dan sehat berkali lipat dari sebelumnya.

Ketiga, fokus dan tunjukkan kesungguhan. Setelah menempatkan permintaan dan membuat permintaan itu seolah-olah telah terjadi, tahap selanjutnya adalah fokus dan menunjukkan kesungguhan. Beradalah di jalan yang diimpikan itu secara terus menerus dan terus perlihatkan bahwa kamu sangat menginginkan sesuatu itu. Sangat membutuhkan dan ingin memiliki.

Keempat, tetap pertahankan. Pada umumnya akan terjadi berbagai godaan pikiran yang naik turun, kadang pesimis dan kadang optimis. Begitu juga dengan perasaan yang kadang tidak sabar, tidak percaya dan penuh kekesalan karena apa yang diharapkan tak kunjung terwujud. Di sinilah poin terakhir yang menentukan, tetaplah mempertahankan impian itu. Yakin dan pegang terus dengan erat maka impian itu akan terjadi. Bisa dibilang pada tahap ini sudah selangkah lebih dekat dengan impian. Kalau mundur maka memang tidak akan mendapatkan apa-apa.

Contohnya ketika saat ini hubungan kamu dengan pasangan sedang tidak baik dan merasa sedih. Keinginan terbesar kamu adalah kembali berbaikan dan menjalani hubungan dengan harmonis lagi. Hubungan ini menjadi sesuatu yang penting dan kamu merasa bahagia bila bisa kembali bersama. Pikirkanlah dan bayangkan hal ini setiap waktu bahwa kamu ingin sekali bersama seperti sebelumnya.

Ingat dan buatlah gambaran dalam pikiran seolah-olah kamu berdua berjalan berdekatan, saling berbagi perhatian, saling menyentuh dengan kasih sayang. Kenang kembali masa-masa yang indah dengan pasangan dan buatlah ingatan itu semakin segar. Fokus dan tunjukkan kesungguhan dengan melakukan usaha. Jika hubungan retak karena kesalahan kamu, temui dan sampaikan ucapan maaf dari hati terdalam. Lakukan berbagai cara yang kira-kira dapat membuatnya memaafkan dan kembali bersama.

Pada saat terjadi penolakan seperti balasan yang tidak baik, tetap pertahankan niat baik kamu. Terus rasakan keinginan dari pikiran dan hati. Kemudian terus menunjukkan kesungguhan, bila dia masih sendiri maka cepat atau lambat kamu akan kembali bersama. Semua ini tergantung daya tahan untuk memperjuangkan keinginan yang ada dalam pikiran dan seberapa besar hati menginginkannya. Jika kamu melakukan sesuatu dengan baik pasti hasilnya juga akan baik. Kapan akan terwujudnya itu menjadi rahasia alam. Bisa cepat atau lama dipengaruhi oleh bagaimana cara menarik keinginan itu.

Hukum tarik menarik dan pikiran positif dapat dipraktekkan dalam berbagai hal baik itu impian memiliki barang tertentu, karier, hubungan asmara, kesehatan dan apa pun yang diharapkan terjadi. Pada dasarnya, jika dilakukan dengan tepat dan benar yang diperoleh adalah sesuai dengan harapan. Namun, jika hasil mengecewakan itu mungkin juga buah dari pikiran dan perasaan sendiri. Kenapa kita meminta ini tetapi mendapatkan itu, tidak lain juga buah dari pikiran serta perasaan yang terjadi di hukum tarik menarik.

Apa yang dipikirkan akal tidaklah cukup jika tidak membawa serta hati dalam menghadapi lika liku hidup. Begitu juga, pikiran dan perasaan positif juga tidak akan maksimal bila tidak melakukan sebuah tindakan. Berpikir saja tetapi tidak ada sebuah usaha, sama saja dengan tidak ada apa-apa. Tidak akan ada perubahan dan hanyalah mimpi yang tidak akan berbuah nyata. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pembahasan ini yaitu :

Pertama, berhentilah membuat asumsi dan over thinking. Tidak semua kejadian dan hal harus dipikirkan. Pilah-pilahlah mana yang sebaiknya dipikirkan dan mana yang sebaiknya tidak usah dipikirkan. Pikirkan yang penting, baik dan bermanfaat saja baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Berpikir berlebihan di mana otak tiada henti bekerja justru akan memebani dan dampaknya akan negatif. Hal-hal yang seharusnya dibuang pun akan tetap dipikirkan.

Kenapa ada orang yang bahagia? Karena pikiran mereka hanya tertuju kepada hal-hal yang akan membuatnya bahagia. Tiada tempat untuk memikirkan dan membuat asumsi tertentu yang tidak jelas, tiada berpikir *njelimet*, selalu berpikir baik. Begitu juga dengan perasaannya, tiada tempat untuk prasangka buruk, kebencian dan perasaan negatif lainnya. Pikiran dan perasaan mereka sangat terkontrol sebagaimana mestinya. Kalau itu yang menjadi kebiasaan dalam pikiran dan perasaan setiap hari, tentu saja orang itu akan bahagia.

Kedua, latihlah diri untuk membuang pikiran dan perasaan negatif secara terus menerus. Ketika fokus terbagi pada hal lain, maka sering kali apa yang kita inginkan

menjadi kabur. Pikiran dan perasaan positif harus dilatih setiap waktu, ditanam di dalam otak secara terus menerus. Semakin dalam tertanam di bawah sadar, akan menjadi kuat menguasai pikiran dan perasaan.

Cara untuk menanamnya tergantung masing-masing orang. Bisa dengan membuat catatan kecil dan membacanya setiap akan tidur atau menempelkan di tempat yang terlihat. Bisa juga dengan mendengarkan audio relaksasi pagi dan malam hari sambil membuang pikiran dan perasaan negatif yang ada. Ganti perasaan negatif dengan positif setiap kali perasaan negatif itu muncul. Jika tidak akan sulit untuk menjaga pikiran dan perasaan positif itu selalu ada. Pikiran kalau tidak dikekang akan lari kemana-mana, jadi ciptakanlah tali untuk mengikatnya agar tetap berjalan sesuai dengan target.

Kunci bahagia atau sedih sebenarnya ada di tangan masing-masing orang, setiap jiwa adalah pengendali bagi hidupnya sendiri. Saat melihat ada orang yang tidak bahagia itu merupakan buah dari caranya berpikir dan melihat kehidupan. Ada orang yang merasa sial hidupnya setiap saat, mendapatkan ujian ini dan itu secara beruntun. Ini dipercaya juga bagian dari pikiran yang kemudian diolah oleh hukum tarik menarik. Begitu juga, saat melihat orang bahagia berarti orang itu setiap hembusan nafas dan pikirannya penuh dengan hal baik.

Seperti yang pernah disampaikan oleh Prof Dr Jalaluddin Rahmat dalam sebuah wawancara dengan media Okezone beberapa tahun lalu bahwa pikiran mengendalikan hidup. Tokoh yang akrab dipanggil Kang Jalal ini mengatakan ***"Sebenarnya hidup kita ini dikendalikan oleh pikiran. Senang atau***

sedih itu pilihan. Kita bisa memilih bahagia kalau kita berpikir positif, sebaliknya kalau kita sedih, ya itu karena diri kita sendiri yang memilih untuk sedih. Orang yang punya pikiran positif, pembawaannya selalu tenang dan cenderung mampu mengambil sisi baik dari sebuah kejadian, dia tidak hanyut oleh kejadian tersebut melainkan dialah yang mengendalikan pikirannya atas kejadian itu."[17]

Berpikir dan berperasaan positif tidak hanya membuat impian terwujud, ini sangat mujarab untuk kesehatan jiwa dan raga. Menurut dr. Surjo Dharmono SpKJ (K), ahli kesehatan jiwa dari Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), terdapat hubungan yang erat antara pikiran dengan tubuh. Dalam sebuah kesempatan wawancara dia menyampaikan bahwa ***"Pikiran yang sehat akan menular ke kondisi tubuh yang sehat pula. Mood seseorang akan bagus, kinerja organ tubuhnya pun akan maksimal. Bagi pasien penyakit berat, pola pikir yang positif ini akan sangat membantu proses penyembuhan."*** [18]

Pikiran dan perasaan positif menjadi sebuah kekuatan untuk bahagia sekaligus untuk memperoleh raga yang bugar dan

----

17 *Berpikir Positif untuk Hidup Bahagia.* Mei 2011. Diakses dari http://lifestyle.okezone.com/read/2011/05/13/195/456602/berpikir-positif-untuk-hidup-bahagia . tanggal 01 Januari 2017

18 *Berpikir Positif untuk Hidup Bahagia.* Mei 2011. Diakses dari http://lifestyle.okezone.com/read/2011/05/13/195/456602/berpikir-positif-untuk-hidup-bahagia . tanggal 01 Januari 2017

kuat. Hati yang damai, penuh syukur dan tidak mengeluh. Pertanyaannya adalah apakah selama ini pikiran dan perasaan sudah mendukung untuk mendapatkan kebahagiaan itu? Kalau pikiran dan perasaan penuh dengan ketidakpercayaan, ketakutan, khawatir, kebencian, kesal, kecewa, marah, putus asa, tidak berdaya, lelah, dan sederetan negatif lainnya tentu saja tidak heran seseorang hidupnya tidak bahagia.

Untuk bahagia adakalanya kita harus melihat jauh ke dalam diri kita, alihkan fokus dari luar kepada diri sendiri. Kira-kira apa yang bisa diperbaiki dan diusahakan untuk membuat perasaan bahagia itu berada dalam hati. Bagaimana cara agar kesedihan bisa cepat pergi dan berganti dengan senyuman. Bagaimana setiap hal yang tidak menyenangkan dapat diputarbalikkan menjadi sesuatu yang menggembirakan. Di sinilah bermainnya pikiran dan perasaan, ini pun berhubungan dengan kebahagiaan.

13 Bekerja dengan Senang Hati dan Gembira

Dari sekian persoalan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, masalah pekerjaan menjadi bagian yang sering kali menjadi beban dan menjadi alasan kenapa orang tidak dapat bahagia. Pekerjaan dijadikan sebagai kambing hitam hidup dalam kesedihan. Tidak punya waktu yang cukup untuk diri sendiri merasakan kegembiraan karena kerja yang menumpuk menuntut untuk diselesaikan. Belum lagi bidang kerja yang

kurang sesuai dengan harapan serta pimpinan yang kurang disukai. Lengkap sudah perasaan bahwa tempat kerja tak ubahnya neraka.

Kenapa bekerja menjadi kegiatan yang begitu menyiksa bagi sebagian besar orang karena mereka bekerja dalam tekanan. Tekanan tersebut mungkin datang dari atasan, rekan kerja atau keluarga. Sebenarnya itu bukanlah masalah yang dapat mencuri kebahagiaan. Tekanan yang membuat seorang tidak bahagia adalah tekanan yang dipelihara dalam diri sendiri. Kita yang merasa berat bekerja, rasanya ingin sekali berhenti bekerja tetapi tetap memiliki penghasilan.

Salah satu bukti bahwa bekerja menjadi sesuatu yang menyiksa adalah keinginan untuk bersenang-senang tanpa memikirkan pekerjaan. Andai saja anak istri dan tidak banyak kebutuhan, maka rasanya ingin santai saja di rumah. Minim sekali waktu bersama keluarga apalagi untuk menghibur diri sendiri. Kalau bisa tidak bekerja dan uang terus mengalir. Memang tidak salah dengan harapan tersebut, ini hanya indikasi bahwa seseoang tidak bahagia saat bekerja.

Pikiran dan perasaan tersebutlah yang menggerogoti perasaan bahagia. Bekerja bersenang-senang juga bukan solusi karena hanya akan membuat goal pekerjaan tidak tercapai dengan maksimal. Jalan terbaik untuk bahagia adalah terbentuknya keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan di luar pekerjaan. Agar pekerjaan tidak menjadi alasan mengapa kamu tidak bahagia, berikut beberapa hal yang sebaiknya diperhatikan.

Pertama, bersyukurlah dengan pekerjaan yang dimiliki. Lupakan dan berhentilah mengeluh tentang pekerjaan yang ada. Hal ini hanya akan pekerjaan semakin berat dan sulit untuk diselesaikan. Sebaliknya, bersyukurlah kamu sudah memiliki pekerjaan karena diluar sana banyak orang yang bertahun-tahun mengantri agar bisa mendapatkan pekerjaan. Jika pekerjaan yang kamu miliki saat ini dulunya begitu sulit untuk didapatkan, ini berarti pekerjaan tersebut adalah anugerah terindah.

Ingat kembali perjuangan dulu dalam mengantar lamaran demi lamaran tetapi tidak mendapatkan panggilan wawancara. Rasanya tidak adil dan kurang sekali rasa syukur saat sudah mendapatkan pekerjaan kemudian dianggap hanya menjadi penyumbang penderitaan. Kalau rasa syukur sudah hilang dan kenangan perjuangan lama sudah terkubur maka nilai dari sesuatu memang menjadi begitu berkurang. Lebih bijaklah memandang pekerjaan yang dimiliki saat ini.

Kedua, jangan anggap pekerjaan sebagai beban. Namanya bekerja tentu akan menguras waktu, pikiran dan energi. Kita menyerahkan ketiga hal tersebut untuk menjalankan sebuah tugas yang diberikan kepada kita. Hal ini sering kali membuat kita merasa seolah-olah bekerja adalah sebuah beban, sesuatu yang tidak menyenangkan. Kegiatan yang sangat membosankan sehingga menimbulkan rasa keterpaksaan.

Bila dikaji lebih lanjut bekerja adalah sebuah kebutuhan. Dengan bekerja kamu bisa membahagiakan keluarga dan juga dirimu sendiri. Jika tidak bekerja, bagaimana akan makan,

memenuhi sandang dan papan? Dengan apa akan membayar pendidikan, mewujudkan impian traveling dan lainnya. Dengan bekerja maka dimungkinkan cita-cita akan terwujud. Begitu juga, dengan bekerja kamu menjadi orang yang mampu bertanggung jawab sehingga tidak menyusahkan orang lain.

Bekerja bukanlah sebuah beban, justru jika tidak bekerja dan hanya menjadi pengangguran hidup akan semakin runyam. Dalam keadaan ini bukan tidak mungkin kita malah menjadi beban bagi orangtua, beban saudara dan beban bagi pemerintah. Jadikan bekerja sebagai sebuah kebutuhan dan dengan terpenuhinya kebutuhan itu maka hidup menjadi lebih seimbang.

Ketiga, jangan gantungkan kebahagiaan dengan pekerjaan dan hasilnya. Meskipun bekerja kadang dipandang sebuah usaha untuk mendapatkan pemasukan mendukung memenuhi kebutuhan hidup namun hidup bukanlah untuk bekerja. Kalau pekerjaan dijadikan raja dan kunci hidup atau tidak hidup pantas bahagia akan terenggut. Kita membutuhkan uang untuk bertahan dan membeli berbagai perlengkapan tetapi kebahagiaan tidak ada di tangan pekerjaan itu.

Bukan sebuah pekerjaan yang memberikan kita penghidupan tetapi diri kita sendiri yang membuka kehidupan dengan usaha. Alangkah konyolnya jika ada orang yang berkata ***"bagaimana saya akan bahagia dan hidup tanpa pekerjaan?".*** Ucapan ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa pekerjaan menjadi penentu terbesar apakah dia akan bahagia atau bersedih, apakah dia akan hidup atau mati. Memang

pekerjaan menjadi salah satu bagian penting tetapi hidup jangan bertumpu pada pekerjaan semata.

Cobalah berpikir lebih dalam, hal yang didapat dari bekerja bukanlah uang semata. Beberapa hal didapatkan dari tempat kerja dan juga tidak ternilai seperti persahabatan, koneksi dan pengalaman-pengalaman tertentu. Tidak ada salahnya mencoba melihat pekerjaan dari sisi yang berbeda. Pengalaman, pertemanan dan koneksi yang semakin luas juga menjadi pendukung meraih bahagia dan kelancaran hidup.

Keempat, pisahkan urusan kerja dengan urusan pribadi. Masalah umum yang sering terjadi yaitu membawa urusan pribadi ke dalam dunia kerja. Inilah yang kemudian mendorong beberapa perusahaan melarang suami istri bekerja di tempat yang sama, salah satu di antara mereka harus ada yang keluar. Meski memiliki akal untuk berpikir tetapi kita kadang sulit dalam mengendalikan diri. Kita tidak selalu cakap dalam menempatkan sesuatu sesuai dengan tempatnya.

Kenapa pekerjaan menjadi berantakan dan semakin tidak menyenangkan karena waktu yang seharusnya fokus untuk bekerja masih disita oleh urusan rumah tangga. Hal ini terlebih harus diperhatikan oleh mereka yang membesarkan usaha sendiri atau baru belajar membangun sebuah bisnis. Terkadang bukan hanya uang bisnis yang disatukan dengan uang rumah tangga, urusan kerja pun dibawa-bawa ke dalam rumah. Bahkan sampai ke tempat tidur dan berlibur pun masih membawa urusan kerja dan bisnis. Kalau keadaan seperti itu dan kemudian menyalahkan kerja tentu tidak benar.

Kelima, tetapkan jam kerja. Pekerjaan yang tidak selesai-selesai membuat orang terpacu untuk mengalokasikan waktu lebih banyak lagi untuk menyelesaikan. Tegaskan pada diri sendiri bahwa ***" saya tidak perlu memaksa diri seharian untuk mengerjakan ini".*** Bekerjalah sesuai dengan waktunya dan jangan mengambil waktu lain untuk menyelesaikan pekerjaan. Jangan seolah-olah pekerjaan menjadi tuan yang menguasai seluruh hidup.

Jam pekerjaan yang umum adalah 8-9 jam setiap hari. Jika mampu membuat jam kerja yang lebih sedikit dari itu seperti orang yang punya kecerdasan finansial dan orang terkaya di mana hanya kerja beberapa jam saja, tentu itu adalah nilai lebih. Bagi yang bekerja dengan orang lain jangan berkecil hati dengan jam kerja yang tidak dapat ditawar. Kalau suatu waktu ada pekerjaan yang lebih singkat dengan pendapatan yang sama atau lebih, ini menjadi kesempatan terbaik untuk kamu dan jangan disia-siakan.

Bagi yang bekerja membangun usaha sendiri, tetapkanlah jam kerja. Tindakan ini sangat penting dan akan membantu dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan. Bekerja tanpa kenal waktu tidak selalu menjawab kebutuhan untuk bahagia. Hasil yang akan terjadi hanyalah rasa lelah, sakit karena kurang tidur, sosialisasi berkurang dan masih banyak lagi efek buruk dari bekerja yang tidak mengenal waktu. Bekerjalah memang bukan untuk bersenang-senang tapi bekerjalah dengan senang hati dan gembira. Pekerjaan bukan suatu beban dan juga bukan tempat untuk melakukan permainan.

Memang beberapa orang pada beberapa waktu terakhir memberikan pikiran segar bahwa antara bekerja dan bersenang-senang adalah satu. Tidak harus dibuat menjadi terpisah. Salah satu yang mendukung ini adalah Hal Urban, seorang penulis buku yang cukup laris. Menurutnya, bekerja dan bersenang-senang bukanlah hal yang bertentangan. Lebih lanjut menurutnya setiap kita juga perlu memahami bahwa bekerja dan bersenang-senang tidak saling berdiri sendiri. Kita dapat tertawa, bermain dan bersenang-senang ketika bekerja. [19] Tentu saja wacana ini bukan hal yang perlu ditolak, hanya saja pertanyaannya bagaimana cara untuk melakukannya dan tetap bekerja dengan hasil prima?

Tidak semua orang akan mendapatkan bahagia dengan bekerja dengan bersenang-senang. Hanya orang tertentu dengan kemampuan khusus yang akan mampu. Jika tidak memungkinkan bekerja dengan bersenang-senang akan lebih bagus mengambil jalan bekerja dengan senang hati. Terdapat berbagai tips yang harus dilakukan agar benar-benar bahagia di tempat kerja. Salah satu tulisan yang menarik adalah dari Laura Vanderkam dengan judul *Research shows you need these 5 things to be happy at work.*

Dalam tulisan yang dipublikasikan di *Fortune* tersebut menjelaskan bahwa untuk bahagia di tempat kerja, paling kurang seseorang harus melakukan 5 hal yang telah didasarkan pada penelitian. Berikut kelima hal tersebut : [20]

----

19 Hal Urban. *Life's Greatest Lessons: 20 Pelajaran Hidup yang Berharga.*Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2004 hal 166

20 Laura Vanderkam. *Research Shows You Need These 5 Things To Be Happy At*

Pertama, pekerjaan yang menantang. Alasan kenapa rasanya bekerja menjadi sesuatu yang membosankan dan hambar adalah karena tidak ada sesuatu yang menantang. Berdasarkan penelitian ketika seseorang mampu melakukan kegiatan yang sulit maka saat itu mereka akan merasa bahagia. Jika selama ini pekerjaan terasa begitu monoton, cobalah untuk membuat sebuah tantangan. Hal ini tidak hanya akan mengeluarkan ide kreatif tetapi bisa saja akan meningkatkan kinerja.

Kedua, rasa kemajuan. Agar bahagia di tempat kerja buatlah sebuah perubahan yang ditandai dengan adanya kemajuan yang cukup signifikan. Cara untuk maju salah satunya dengan membuat tantangan di atas. Pada saat seseorang berhasil melakukan sesuatu dan merasa memiliki prestasi terhadap suatu pencapaian, pada saat inilah rasa bahagia di tempat kerja terbentuk.

Seorang profesor dari Harvard Business School bernama Teresa Amabile bersama rekannya Steven Kramer melakukan sebuah penelitian pada buku harian hampir 12.000 hari kerja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan, hari-hari yang paling bahagia dan paling produktif adalah mereka ditandai dengan rasa kemajuan. Memang kalau dipikirkan betul, kalau tidak ada kemajuan dalam bekerja atau bahkan tidak sanggup menghasilkan kemajuan, pekerjaan menjadi sesuatu yang menyiksa.

Work.26 September 2015. Diakses dari http://fortune.com/2015/09/26/happy-work-tips/ tanggal 20 Januari 2017

Ketiga, tidak takut. Di tempat kerja bisa saja terjadi banyak hal yang mungkin akan membuat takut seperti mengecewakan klien, tidak mendapai target dan melakukan kesalahan tertentu. Kalau seorang karyawan takut dan khawatir maka akan sulit untuk membuat kemajuan bahkan sumber daya manusia yang cemerlang bisa menurun. Hilangkan kesengsaraan di tempat kerja dengan mengatakan bahwa tidak perlu takut dan lakukan yang terbaik.

Keempat, otonomi. Sebuah analisis melibatkan lebih dari 400.000 orang di 63 negara menemukan bahwa otonomi dan kontrol jauh lebih penting untuk kebahagiaan dibanding uang. Seseorang membutuhkan rasa kontrol terhadap pekerjaannya sehingga akan mampu melakukan sesuatu sesuai dengan target.

Kelima, milik. Sebagai makhluk sosial, seorang karyawan tentu saja membutuhkan sosialisasi dan kedekatan dengan rekan setempat kerja. Berdasarkan penelitian dari Gallup, orang yang memiliki teman terbaik di tempat kerja akan lebih produktif. Memiliki tim yang hangat dan kompak akan memengaruhi kebahagiaan di tempat kerja.

14 Tiada Hari Tanpa Afirmasi dan Reframing

Untuk membuat sebuah perubahan yang besar dalam hidup seperti menjadi orang yang bahagia diperlukan keaktifan yang berkesinambungan. Dua hal yang sangat membantu dan cukup menentukan yaitu afirmasi dan reframing. Bisa dibilang kedua ini merupakan bagian dari terapi berpikir positif. Posisi keduanya adalah sebagai jalan atau alat yang akan mendukung terbentuknya pikiran positif serta tahap untuk terus menjaga pikiran positif.

Sebelum mengulas bagaimana afirmasi dan reframing bekerja dalam membangun kebahagiaan, akan lebih baik kalau memahami apa itu afirmasi maupun reframing. Merujuk kepada KBBI, afirmasi diartikan sebagai penetapan yang positif, penegasan dan peneguhan. Sesuai dengan maksudnya, afirmasi memang berguna untuk menegaskan pikiran positif dan membuatnya menjadi kebiasaan secara reflek. Menyatu dalam keseharian tanpa dipikir lagi karena sudah tertanam di bawah alam sadar. Dengan kata lain, sebuah usaha untuk memprogram pikiran sesuai dengan harapan yang diinginkan terjadi dalam hidup.

Para ahli pun terus mendalami tentang pengaruh dari afirmasi diri terhadap keadaan hidup. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Andrew J.Howell tentang teori afirmasi diri dan kesejahteraan yang dimuat dalam *Journal of Happiness*

Studies (2016). Afirmasi diri merupakan sugesti yang dapat juga difungsikan sebagai peringatan dan pengingat pada hal tertentu yang mencakup hidup secara keseluruhan bisa meliputi hubungan, pendidikan, kepercayaan diri dan apa saja sesuai dengan kebutuhan.

Beberapa peneliti juga tertarik mengkaji keterkaitan antara afirmasi dengan kesehatan dan peningkatan performa diri. Dalam studi yang dilakukan oleh Universitas of Sussex dengan tulisan Self Affirmation and Health dapat dipahami bahwa orang yang melakukan afirmasi diri sebelum melihat pesan kesehatan akan merespon pesan tersebut dengan lebih baik. Mereka ingin mengurangi alkohol atau rokok, berolahraga lebih banyak, gunakan tabir surya atau makan lebih banyak buah dan sayuran. Mereka menjadi lebih peduli dengan kesehatan.

Agar afirmasi maksimal membantu dalam meraih bahagia, sebaiknya ada beberapa teknik yang harus diperhatikan. ***Pertama, jangan menggunakan kata "akan bahagia"*** atau ***"aku telah bahagia"*** tapi ucapkanlah ***"aku bahagia".*** Jika mengatakan "akan" maknanya akan berbeda yaitu sesuatu yang belum terjadi dan diharapkan terjadi. Akan lebih baik kalau menggunakan untuk waktu saat ini sehingga akan lebih maksimal. Tidak juga dengan menggunakan "telah" karena akan berarti telah terjadi dan belum tentu terjadi saat ini

Jangan juga menggunakan ungkapan yang memakai "tetapi" karena hal ini juga akan negatif efeknya pada pikiran. Ibrahim Elfiky dalam buku *Merubah Nasib* mengatakan bahwa menyampaikan sebuah keinginan tapi diiringi dengan kata

"tetapi" setelahnya harus diwaspadai karena akan menghapus bahkan merusak pandangan positif. Kalimat-kalimat seperti ***"saya ingin bangun pagi tetapi saya tidak suka, saya ingin berhenti merokok tapi saya takut gemuk"*** dan senada me-nurutnya hanya melemahkan hidup. [21]

Kedua, pilihlah kata-kata yang powerful. Afirmasi haruslah menggunakan kata-kata positif yang mengandung kekuatan untuk membangkitkan semangat dan harapan. Tak sedikit orang yang mengatakan bahwa hidupmu tergantung kata-katamu. Kata-kata akan memengaruhi hasil, ini dipercaya juga berlaku dalam melakukan afirmasi. Rangkailah kata-kata yang indah, penuh kekuatan dan memberikan efek luar biasa saat mengucapkannya. Jangan asal memilih kata karena itu tidak hanya akan mencerminkan siapa yang mengatakan tetapi bagian dari doa.

Misalnya : ***"hidupku sangat luar biasa, kelebihanku sangat banyak dari kekuranganku, aku bahagia dalam segala kondisi, aku jauh lebih besar dari masalahku, hidup ini sangat indah, tubuhku kuat dari penyakitku, aku sederhana dan aku bahagia, aku bersyukur untuk hidup yang sangat mudah, tubuhku sangat sehat sekali, otakku bekerja dengan sangat maksimal,*** dan masih banyak lagi. Buatlah sekreatif mungkin yang sesuai dengan kebutuhan dan target yang diharapkan.

Ketiga, jika sulit mengingat lakukan penegasan dengan alat. Setiap orang memiliki kemampuan yang

21 Ibrahim Elfiky. *Memperbaiki Nasib.Opcit* hal 36

berbeda dalam mengingat sesuatu. Jarang melakukan afirmasi akan membuat kesulitan untuk membiasakannya. Oleh sebab itu, afirmasi ini harus ditanamkan terlebih dahulu dengan bantuan alat. Tulislah di cermin hias sebuah kertas tulisan " *apa afirmasi hari ini* " sebagai pengingat atau langsung dibuat afirmasi dan ditempelkan di kaca itu seperti *"aku sangat luar biasa* atau *hatiku sangat bahagia."*

Tempelkan di depan komputer kantor tempat kerja, di pintu kulkas, di pintu yang akan terlihat setiap kali dibuka, di dinding yang terlihat setiap pergi dan bangun tidur. Cara lain yang lebih baik misalnya menjadikan wallpaper di *smartphone* dan membuat profil media sosial dengan afirmasi. Taruh afirmasi di berbagai situasi, kapan saja dan di mana saja. Dengan begitu, dunia akan dipenuhi afirmasi dan ini sangat berguna membantu untuk terus mengingatnya.

Keempat, lakukan secara terus menerus. Sebagaimana yang dikatakan sebelumnya, afirmasi merupakan sebuah penegasan. Dengan demikian, penegasan tidak cukup sekali saja karena bisa menjadi hilang dan dihimpit atau tertumpuk oleh persoalan lain. Untuk mendapatkan rahasia afirmasi ini dibutuhkan latihan secara terus menerus. Setiap hari dan semakin sering akan semakin bagus. Saat terjadi masalah, maka kata-kata afirmasi positif akan muncul sehingga tidak akan dikuasai oleh kata-kata negatif.

Self afirmasi pada awalnya dikenalkan oleh seorang psikolog asal Perancis bernama Emile Coue. Sejak saat itu, afirmasi diri ini terus berkembang ke berbagai belahan dunia dan dipercaya telah merubah kehidupan banyak orang dalam karier, kesehatan,

berat badan, cinta dan keterampilan berbicara di depan umum. Afirmasi meningkatkan performa dan produktifitas beberapa orang sehingga hasil yang diperoleh begitu luar biasa.

Jika bingung membuat sebuah afirmasi untuk memperoleh bahagia, berikut contoh afirmasi untuk bahagia sebagaimana yang disarankan oleh Katherine Hurst : [22]

1. ***The universe supports me, alam mendukung saya.*** Ini cocok dikatakan saat merasa rendah diri, kesepian dan sendirian. Ini memberikan sugesti bahwa kamu tidak sendirian dan alam pasti akan mewujudkan dan mendukung harapan kamu.

2. ***I am enough, saya sudah cukup.*** Saat mengalami berbagai tekanan yang mungkin akan menghancurkan kehidupan, kata-kata ini akan membantu kembali kepada hakikat diri dan rasa syukur atas apa yang sudah dimiliki.

3. ***My heart is always open and I radiate love, hatiku selalu terbuka dan aku memancarkan cinta.*** Afirmasi ini tepat bagi mereka yang sedang mempertahankan masalah hubungan, harga diri yang rendah, tekanan kerja dan sebagainya. Solusi terbaik dari semua itu adalah kasih sayang dan seorang manusia bahagia akan memberi cinta dalam segala bentuk.

----

22 Katherine Hurst. *5 Powerful Affirations for Happiness Now.* Diakses dari http://www.thelawofattraction.com/5-powerful-affirmations-for-happiness-now/ tanggal 20 Januari 2017

4. ***I have everything I need to be happy right now, aku memiliki apa pun yang aku butuhkan untuk bahagia sekarang.*** Ini juga bagian dari rasa syukur, sebuah kebahagiaan di batin. Apa pun yang terjadi dalam hidup, afirmasi ini akan membantu dalam mengingat apa yang sudah dimiliki dan menjadi bahan renungan untuk melakukan sesuatu di sisa usia.

5. ***My dreams are coming true every day, mimpi-mimpiku menjadi kenyataan setiap hari.*** Ini perlu dilakukan sebagai penegasan kepada diri sendiri bahwa ini akan menjadi bagian dari hidup kamu.

Demikianlah inti dan cara melakukan afirmasi untuk meraih bahagia. Sementara itu, reframing berasal dari kata *re* dan *frame* yang berarti menempatkan dalam sebuah bingkai baru atau membingkai dengan sesuatu secara berbeda. Dalam bahasa yang sederhana, reframing adalah mengatur ulang pikiran atau melihat sesuatu dari kaca mata berbeda. Konsep ini sangat berguna dalam menjalani kehidupan serta dalam meraih bahagia.

Sebagaimana yang kita ketahui, terdapat berbagai hal dalam hidup yang terkadang tidak bisa kita ubah. Meski kita tidak ingin, sesuatu itu terjadi, tidak dapat ditawar dan menjadi bagian dari kejadian dari kehidupan. Menghadapi hal semacam ini haruslah bijaksana. Reframing dapat digunakan dalam kesempatan ini. Kita memang tidak akan dapat merubah segala sesuatu sesuai dengan keinginan kita tetapi kita selalu dapat mengubah cara pandang kita terhadap yang terjadi.

Teknik luar biasa yang disebut reframing ini akan membantu dalam mengganti sebuah kesedihan menjadi kebahagiaan, rasa tidak berdaya menjadi kekuatan dan segala sesuatu yang tidak diharapkan akan berganti dengan harapan yang positif. Cara kerja dan melakukannya juga sangat mudah. Misalnya : *Masalah hidup saya sangat banyak* diganti dengan *Hanya ada sedikit masalah kecil saja, Saya selalu miskin* diganti dengan *Saya sedang berlatih menyiapkan diri menjadi kaya, Saya tidak bahagia* diganti dengan *Saya hanya sedang kurang mood dan akan selalu bahagia, Saya sulit berjodoh* diganti dengan *Tuhan saat ini ingin saya sendiri dulu cari pengalaman.*

Dengan menggunakan kaca mata yang berbeda dalam melihat setiap persoalan buruk, negatif dan tidak diinginkan maka harapan hidup akan terus terjaga. Pernahkah mendengar orangtua berkata bahwa segala sesuatu tergantung bagaimana cara kita memandang dan menyikapinya? Memang demikianlah adanya, jika saat bersedih tapi terus memandang kesedihan maka memang kesedihan yang tampak. Saat gagal tetapi melihat dengan cara berbeda, akan menemukan jalan lain untuk bisa berhasil. Ini hanya teknik pengalihan yang sangat penting dalam menjemput bahagia.

Daftar Pustaka

Referensi Buku

Andrianto, Christian.*The Miracle of Happines.*Jakarta : Elex Media Komputindo, 2016

Carlson, Richard. *Dont Sweat The Small Stuff, Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar.* Penerjemah : Siti Gretiani. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1999

Elfiky, Ibrahim. *Merubah Nasib.* Jakarta : Serambi Ilmu Semesta, 2011

Handrianto, Budi. *Kebeningan Hati & Pikiran: Refleksi Tasawuf Kehidupan Orang Kantoran.*Jakarta : Gema Insani, 2002

Post, Stephen, Jill Neinmark. *Why Good Things Happen to Good People.* Kanada : Crown/Archetype, 2007

Prandiansyah, Arvan. *The 7 Law of Happiness: Tujuh Rahasia Hidup yang Bahagia.*Bandung : Kaifa, 2010

Qardhawi, Yusuf. *Ikhlas Sumber Kekuatan Islam.* Jakarta : Gema Insani, 1996

Race, Phil. *How to Study: Kiat-Kiat Belajar Praktis bagi Mahasiswa.*Penerjemah : Anies Lastiati. Bandung : Kaifa, 2003

Sentanu, Erbe. *The Science and Miracle of Zona Ikhlas.* Jakarta : Elex Media Komputindo, 2009

Syam, Yunus Hanis. *Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia.*Yogyakarta : Mutiara Media, 2009

Urban Hal. *Life's Greatest Lessons: 20 Pelajaran Hidup Yang Berharga.*Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2004

Vashdev, Gobind *Pelajaran dari Sang Kaya - Happiness Inside (Snackbook).*Bandung : Noura Books, 2012

Referensi Artikel

Deviyana, Nia.*Jiwa Anda Sehat Atau Tidak? Ukur Dengan Cara Ini.*27 November 2014 Diakses dari http://www.metrotvnews.com/amp/GNIXVvBN-jiwa-Anda-sehat-atau-tidak-ukur-dengan-cara-ini tanggal 10 Desember 2016

Hurst, Katherine. *5 Powerful Affirations for Happiness Now.* Diakses dari http://www.thelawofattraction.com/5-powerful-affirmations-for-happiness-now/ tanggal 20 Januari 2017

Vanderkam, Laura. *Research Shows You Need These 5 Things To Be Happy At Work.* 26 September 2015. Diakses dari http://fortune.com/2015/09/26/happy-work-tips/ tanggal 20 Januari 2017

Wongso, Andrie. *Cari Solusi Bukan Menambah Masalah.* 14 November 2016. Diakses dari http://www.andriewongso.com/cari-solusi-bukan-menambah-masalah pada tanggal 10 Desember 2016

Tentang Penulis

Shantika Ebi CH lahir di Payakumbuh pada tanggal 17 Februari. Setelah tamat Madrasah Aliyah, ia sempat bekerja di beberapa perusahaan sebelum akhirnya melanjutkan pendidikan psikologi di salah satu kampus negeri Yogyakarta.

Shantika tertarik pada dunia literasi sejak mendapat kesempatan berlatih dan belajar menulis artikel di beberapa blog. Pernah ikut pelatihan dan seminar penulisan saat masih menjadi mahasiswa, serta bergabung dalam komunitas blogger nasional.

Hobinya membaca buku-buku bergenre biografi tokoh dan psikologi, termasuk psikologi populer, pengembangan kepribadian, dan psikologi karakteristik. Mottonya adalah berbagi untuk membuat hidup lebih berarti. Kini Shantika berdomisili di Yogyakarta. Selain menulis artikel dan buku, ia juga mengembangkan minatnya dalam digital marketing.